**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО «ВЫМПЕЛ»**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О. ЕРМАКОВА**

**(МБУ СШОР «Вымпел» им. О. Ермакова)**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на тренерском И.о. директора МБУ СШОР «Вымпел»

МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова

имени О. Ермакова

«30» апреля 2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Аладинская

Приказ № 010/1-О от 30.04.2019г.

(в ред. от 16.08.2019г. приказ № 021-О)

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

**Программа разработана на основе:**

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013г. № 28760**

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальная подготовка – 3 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,

- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года,

- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Брянск 2019

***Программу разработали:***

Аладинская Н.А. – зам. директора по СР МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова;

Мартынов А.И. - тренер высшей квалификационной категории МБУ СШОР «Вымпел» имени О.Ермакова

Зубов А.Л.- тренер высшей квалификационной категории МБУ СШОР «Вымпел» имени О.Ермакова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Наименование разделов** | **стр.** |
| **1** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **5** |
| 1.1. | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности | **5** |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса излагается | **6** |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) | **7** |
| **2** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | **9** |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика | **9** |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика | **9** |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика | **10** |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы | **11** |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | **11** |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки | **12** |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | **13** |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | **15** |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | **17** |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | **18** |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) | **19** |
| **3** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **24** |
| 3.1. | Организационно-методические указания | **24** |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | **24** |
| 3.3 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | **25** |
| 3.4 | Рекомендации по планированию спортивных результатов | **26** |
| 3.5 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | **26** |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | **29** |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки | **46** |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств | **49** |
| 3.9. | План антидопинговых мероприятий | **56** |
| 3.10 | План инструкторской и судейской практики | **57** |
| **4** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | **58** |
| 4.1. | Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика | **58** |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки | **59** |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | **60** |
|  | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | **61** |
| **5.** | **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** | **65** |
| **6.** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ** | **66** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** | **68** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба) (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба (утвержден Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013г №28760, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказа Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и решают следующие задачи:

-·формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития тяжелоатлета и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области восточных боевых единоборств, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории тяжелой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);

- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по восточным боевым единоборствам

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

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

**1.1. *Характеристика вида спорта и его отличительные особенности***

«Вольная борьба» является одним из видов единоборств, в котором разрешены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног - подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 10 лет начинать занятия борьбой лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

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

Итак, сам порядок представления видов подготовки в вольной борьбе, на наш взгляд, формирует представлен™ о первичности и доминировании.

Виды подготовки по вольной борьбе представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;

- специальная физическая подготовка борца;

- техническая подготовка борца;

- тактическая подготовка борца;

- психологическая подготовка борца;

- теоретическая подготовка борца.

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

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как важнейшем факторе, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивакмцие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе.

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

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

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

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

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

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

Спортивная борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер - код 0260001611Я.

**1.2. *Специфика организации тренировочного процесса***

Учреждение организуется работа со спортсменами в течении календарного года.

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

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы:

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика:

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовки при условии его одновременной (с основным тренером) работы с лицами, проходящих спортивную подготовку на этапе ССМ и ВСМ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

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

При составления расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

- разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по восточным боевым единоборствам осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

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

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточную аттестацию.

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

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

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

***- организационно-управленческий*** процесс построение спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжелой атлетике;

***- система отбора и спортивная ориентация***, предоставляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

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

***- соревновательный процесс,***  учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Построение многолетней подготовка в «Спортивной борьбе» (дисциплина «Вольная борьа) состоит из следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

Этап начальной подготовки (10-13 лет)

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья спортсменов;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники;

- всесторонне гармоническое развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;

- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений;

- развитие общей физической подготовки;

- с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (12-17 лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- изучение и совершенствования специальных упражнений на укрепления моста, имитационных упражнений и с партнером;

- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- получение звания «Юный судья»;

- выполнение норма контрольных нормативов;

- укрепление здоровья спортсмена.

Этап совершенствования спортивного мастерства (17-20 лет):

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий против борцов с различным строением тела, при борьбе во всех исходных положениях;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий («коронных») против борцов с различным строением тела при борьбе во всех исходных положениях;

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против борцов, использующих различные стойки и захваты;

- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;

- сохранение здоровья спортсменов;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этом этапе целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства (20 лет и более):

- формирование и совершенствование индивидуальной техники борьбы с противниками различных стилей борьбы, различного телосложения, в различных взаимоположениях, в различных (в том числе стандартных) ситуациях поединка;

- стремление к достижению основных характеристик «модели борца», соответствующей требованиям соревновательной деятельности и современным правилам борьбы;

- достижение результатов уровня спортивных членов сборных команд Российской Федерации;

- повышение соревновательной надежности и стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Переходя на этапе высшего спортивного мастерства к автономной подготовке, необходимо строить тренировочный процесс борцов с расчетом на разведку сил и средств противника, на концентрацию своих сил и средств, на достижение победы над вероятным противником. Имеется в виду, что на данном этапе исключается программное прохождение технико-тактического материала, и подготовка (кроме подготовки к борьбе с конкретным противником) должна вестись с ориентировкой на содержание интегральной и дифференцированных моделей пространственно-смысловой деятельности.

Указанные возрастные границы на этапах в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности. Поэтому спортсмен с учетом выполнения установленных требований может переводиться на следующий этап в более раннем возрасте (но в соответствии с международными правилами борьбы в отношении допуска молодых спортсменов на соревнования более старшей возрастной группы).

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

***На этапе начальной подготовки*** зачисляются лица на не моложе 10 лет, желающие заниматься вольной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программ, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На этап совершенствования спортивного мастерства*** зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются спортсмены20 лет и старше. Спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастер спорта России международного класса), успешно сдать норматив по общей и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в **таблице 1.**

Таблица 1

### Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

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

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в **таблице 2.**

Таблица 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | 25-32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях (%) | 0,5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | 5-7 |
| **Всего %** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

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

**Различают:**

- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- ***отборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Спортивная борьба», предоставлены в **таблице 3**

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта** **«Спортивная борьба»**

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется приказом руководителя учреждения.

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемом тренировочных нагрузок.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, из них 6 недель работы в условия спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы устанавливается учреждением не выше максимального объема тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и не ниже минимального объема тренировочной нагрузки, согласно Приказа комитета по физической культуре и спорта Брянской городской администрации от 15.04.2019 г. № 140.

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

***Медицинские требования***

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

***Возрастные требования***

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» и указанных в таблице № 1 настоящей Программы.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

***Психологические требования***

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояние, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в **таблице 4.**

Таблица 4

**Психофизические состояния спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание |
| Послесоревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие ; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

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

Узловой структурой единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяет направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

В **таблице 5**  представлены нормативы объема тренировочной нагрузки по тяжелой атлетике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

**Объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 10,5 | 13,5 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 546 | 702 | 936 |
| Количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 208-260 | 260-312 | 312-364 | 364-416 |

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

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 3)

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

***Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вольной борьбы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вольной борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации Спортивной борьбы России.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов **таблица 6**

Таблица 6

**Перечень тренировочных сборов**

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

Порядок организации и проведения тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении тренировочных мероприятий учреждения.

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

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

**-** проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировке спортсмена борцов необходимого для прохождения спортивной подготовки в спортивных зала представлены в **таблицах 7,8.**

Таблица 7

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный |  |  |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

Таблица № 8

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол - во | срок эксплуатации  (лет) | кол -во | срок эксплуатации (лет) | кол -во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

***Требования к количественному составу групп***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на основании приказа руководителя учреждения.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по вольной борьбе приведены в **таблице 9**

Таблица 9

**Количественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП) | | |
| Min | Оптимальный | Max |
| НП | 12 | 15 | 25 |
| Т (СС) | 10 | 12 | 14 |
| ССМ | 4 | 7 | 10 |
| ВСМ | 1 | 4 | 8 |

***Требования к качественному составу групп*** разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивна борьба»

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике приведены в**таблице 10**

Таблица 10

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | | | **Требования к уровню подготовки** | |
| **Название** | **Период** | **Продолжи-**  **тельность** | **Результаты выполнения этапных нормативов** | **Спортивный разряд или спортивное звание** |
| **НП** | *До года* | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | Юный борец |
| *Свыше года* | 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | Юный борец |
| **Т (СС)** | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 3-й юношеский разряд; 3 или 2 юношеский разряд  1-й юношеский разряд  III-й спортивный разряд  I - II спортивный разряд |
| 2-й год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| **ССМ** | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* (перевод) на следующий год этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России |
| **ВСМ** | *Высшее спортивное мастерство* | Весь период | Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта Росси, мастер спорта России международного класса |

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

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

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется приказом руководителя.

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

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

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

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

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

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

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

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

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

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

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

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

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

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть примерно лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсменов этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяет объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.) В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

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

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

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.

2.Уровень развития спортивной формы.

3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы.

4. Своевременность (точность) вхождения в состояния спортивной формы.

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение

2. Относительная стабилизация.

3. Временная утрата состояния спортивной формы.

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

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

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

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

***Подготовительный период*** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающихся спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

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

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работ большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

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

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

***Типы и структура мезоциклов***

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов

***Втягивающий мезоцикл*** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов юношеских разрядов квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемов микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

***Базовый мезоцикл*** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

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

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

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

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

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

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

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

***Соревновательный мезоцикл*** – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроцикла.

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

***Восстонавительно-поддерживающие мезоциклы*** также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допускать перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочном процессе после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

***Варианты структуры подготовительного периода***

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительного периода годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках сменяются средства и методы тренировок, объема и интенсивности нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа спортсмена;

- условий тренировок и других факторов.

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

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

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

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность . Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, их объем снижается.

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

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по – прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

***Соревновательный период***

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

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

***Варианты структуры соревновательного периода***

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

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

***Переходной период***

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1.Организационно-методические указания.**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения тактической борьбы, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качественно влияют на специальную подготовку.

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

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

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

**3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

**3.2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

*Тренировочные занятия* представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

*Контрольные занятия* проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности борца по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

*Модельные занятия* предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников.

*Занятия по воспитанию физических и психических качеств* состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

*Рекреационные занятия* характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

**3.2.2.Общие требования техники безопасности**

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения. Выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно - гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Более подробная инструкции по техники безопасности и охране труда при проведении спортивных соревнований по вольной борьбе представлены в **приложении 1 .**

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**3.3. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировке чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузки из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в **таблице 11**

Таблица 11

**Примерный тренировочный план**

**занятий по вольной борьбе из расчета 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Разделы подготовки | **Количество часов для каждого года** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Этап тренировочный (спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **I** | Теоретические занятия | **12** | **16** | **33** | **44** | **56** | **75** |
| **II** | Практические занятия | **222** | **296** | **435** | **502** | **646** | **861** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 122 | 125 | 113 | 85 | 91 | 290 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 31 | 47 | 104 | 141 | 179 | 152 |
| 3 | Изучение и совершенствование | 60 | 91 | 144 | 161 | 235 | 247 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | - | 3 | 9 | 10 | 15 | 17 |
| 5 | Восстановительные мероприятия | - | 18 | 35 | 66 | 78 | 86 |
|  | Тестирование ОФП,СФП и ТМ | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  | Участие в соревнованиях | 3 | 6 | 21 | 30 | 39 | 60 |
| **Всего часов** | | **234** | **312** | **468** | **546** | **702** | **936** |

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определят контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена:

- стаж занятий в спорте;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана, и вносит в него необходимые коррективы.

**3.5. Проведение врачебно- педагогического, психологического, биохимического контроля**.

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важная роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задача педагогического контроля ***–*** учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценки поведения спортсмена на соревнованиях.

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

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

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

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

**Методы контроль:**

- анкетирование,

- опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированности, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.

Для правильности организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

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

**Врачебный контроль осуществляется в виде обследования:**

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансерах с привлечение специалистов разных профессий; оценивают состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

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

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

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

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;

- формирование установки на действие в условиях соревнований;

-формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

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

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической подготовки спортсменов к соревнованиям).

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

***Биохимический контроль***

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

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

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

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов подготовки) представлены в приложении 2.

**Этап начальной подготовки, 1-й год**

***Практика***

**Физическая подготовка борца**

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

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

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки,

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

**Содержание разминки борца**

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса 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 значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам занимающихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя 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 партере -5-10 мин.

6.Упражнения на мосту - 5-10 мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

- из упора лёжа 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 лёжа (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 подготовки комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

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

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

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умения быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лёжа - 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, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперником.

**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, 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 лёжа 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 заслонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере*: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лёжа на спине с помощью ног; движения на мосту; лёжа 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 исполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений занимающихся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой [двумя] обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

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

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

Техника и тактика вольной борьбы для этапа начальной подготовки 1-3-й годы) представлена в приложении 3.

**Этап начальной подготовки, 2-й год**

***Практика***

**Физическая подготовка борца**

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

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

**Содержание разминки борца**

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины рук. В В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин. (2х30с.)

**Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:**

- ходьба в упоре сзади (вперд-назад, влево-право);

- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);

- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствие разной высотой и длины);

- упражнения в самостраховке;

- передвижения в стоке на руках;

- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 2-го года подготовки предусматривает продолжение **освоения элементов техники и тактики борьбы, включая в себя:** *основные положения борьбы (стойки, положение в партере, дистанции), элеиенты маневрирования (в различных стойках и направлениях) защита от захвата ног.*

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

Содержание задания может варьировать, ориентируясь на приложение 2.

**Этап начальной подготовки 3-й год**

***Практика***

**Физическая подготовка борца**

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением дня развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства приложение 2.

В основе физической подготовки занимающихся в группах 3-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

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).

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-го года включает в себя продолжение *освоения элементов техники и тактики борьбы*, приведенное в приложении 3.

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

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

.**Тренировочный этап (спортивной специализации)**

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

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с 1-го года подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуете! постепенно осваивать и выполнять, как обязательный, следующий минимум упражнений, обязательно включая его в **разминку**:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);

- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);

- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);

- упражнения в самостраховке;

- передвижения в стойке на руках;

- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

- осуществление атакующих захватов;

- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

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

***Практика***

**Физическая подготовка борца**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу комплексом упражнений для каждой станции, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

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

**Развитие ловкости**

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

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

а) необычные исходных положения;

б) зеркальное выполнение упражнений;

в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смена способов выполнения упражнений;

д) усложнение упражнений дополнительными движениями;

е) изменение противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки, и перевороши, а также комбинации кувырков, 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.

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 занимающихся 2-го года подготовки путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований. Основой для подбора упражнений являются рекомендации, представленные в приложении 2.

**Развитие быстроты**

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

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

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

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

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

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

**Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

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

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

Для этого необходимо соблюдя

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

б) прилагать максимум усилий на рабочем участке амплитуды движения;

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

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

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

**Для развития мышц ног**

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

2. Прыжки через препятствия боком.

3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.

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

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

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

7. Приседания в широком выпаде.

8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

**Для развития мышц рук**

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.

2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.

3. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.

4. Отжимания в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.

5. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.

6. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.

7. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).

8. То же с резиновым жгутом.

**Для развития мышц туловища**

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.

2. Разгибание туловища, лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.

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

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

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

11. То же сидя на скамейке.

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

13. То же стоя на параллельных скамейках.

**Для комплексного развития силы**

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в 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.), спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: тренировочные, контрольные и соревновательные схватки.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемого запланированного тренирующего эффекта. Напротив, неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, как следствие, ее перенапряжению.

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся l-2-ro годов спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в приложении 4. При этом внимание должно быть уделено освоению ***атакующих и блокирующих захватов*** (особенно начиная со 2-го года этапа) и ***элементам маневрирования в изучаемых захватах***.

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4-й годы.**

Подготовительный материал, так, же как и в предыдущие годы, должен содержать, как минимум, следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим средством в группах начальной подготовки, в тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Некоторые из этих заданий представлены в приложении 5.

***Практика***

**Физическая подготовка**

В тренировочных группах 3-4 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15- 16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, приведенное в приложении 5. При этом важно обращать внимание при совершенствовании **атакующих и блокирующих захватов и элементов маневрирования в изучаемых захватах на:**

а) быстрое и надежное осуществление захвата;

б быстрое перемещение в захвате;

в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;

г) выведение соперника из равновесия;

д) сковывание его действий;

е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);

ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра:

з) готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борцов, и т.п.) и др.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая спортивную борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4.Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5.Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6.Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

**Методическая концепция подготовки спортсменов в спортивной борьбе включает в себя следующие основные положения**:

1.Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2.Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3.Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4.Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%.) При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно- методического обеспечения.

Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально-групповой технико-тактической подготовке (1-й год, 17-18 лет), в индивидуально-групповой тактико-технической подготовке (2-й год, 18-19 лет) и индивидуально-групповой тактической подготовке (3-й год, 19-20 лет).

Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требует приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

**Организация тренировочного процесса**

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

- по **цели** - тренировочные, контрольные и соревновательные;

- по **количественному составу** занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;

- по **степени разнообразия решаемых задач** - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

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

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

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

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

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ и Госкомспортом РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

***Практика***

**Физическая подготовка**

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

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений для спортсменов 16-17 лет и старше в полной мере можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

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

Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере

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

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

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

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

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально- подготовительного этапа тренировки.

Чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных тренировочных сборов, или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

**Организация тренировки**

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

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанном месте, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе.

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

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

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

**Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере**

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер.

Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течение 30 сек. с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках - 1,5 мин, при 4-х - 2 мин, при 6-ти - 3 мин.

Количество кругов - от 2 до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше - 6-8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом состав пар по кругам следующий:

I круг - 1-2, 3-4, 5-6, 7-8; нечетные сверху.

II круг - 8-1, 2-3, 4-5, 6-7; четные сверху.

III круг - 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; нечетные сверху.

IV круг - 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; четные сверху.

Отдых 6-8 минут.

V круг - 2-1,4-3, 6-5, 8-7; четные сверху.

VI круг - 1-8, 3-2, 5-4, 7-6; нечетные сверху.

VII круг - 6-1, 8-3, 2-5, 4-7; четные сверху.

VII круг - 1-4, 3-6, 5-8, 7-2; нечетные сверху.

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 сек для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10-12 мин.

**Этап спортивного совершенствования (1-3-й год)**

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка занимающихся 1-3-го годов этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала приведен в приложении 6. При этом важно уделять внимание при совершенствовании **элементов техники и тактики (выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах)** возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

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

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

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

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

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства (таблица 12).

Таблица 12

**Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа спортивного совершенствования 1-3-го годов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Техника и тактика борьбы в стойке | Техника и тактика борьбы в партере |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях | Повторение базовой техники и удер­жаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях |
| 2. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском наклоном**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **руки двумя руками** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **броском наклоном**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 3. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском **подворотом;**  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов **с захватом шеи с рукой** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском **подворотом;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 4. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском прогибом**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **туловища** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском **прогибом;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 5. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском **поворотом («мельница»);**  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **руки и шеи сверху** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **броском накатом** |
| 6. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 7. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском **вращением;**  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **ноги двумя руками** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом **скручиванием;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 8. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **сбиванием**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с **захватом ног** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом забеганием**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 9. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском скручиванием**;  изучение вызовов на захват атакуемым **руки и шеи** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом переходом**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 10. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **переводом рывком**;  изучение вызовов на захват атакуемым **шеи с рукой** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом накатом**:  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 11. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 12. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **переводом нырком**;  изучение вызовов на захват атакуемым **туловища** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом прогибом**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 13. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **переводом вращением**;  изучение вызовов на захват атакуемым **ноги двумя руками** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом перекатом**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 14. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **переводом выседом**;  изучение вызовов на захват атакуемым **ног** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом **разгибанием**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 15. | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **сваливанием сбиванием и скручиванием;**  изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от **захвата рук** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом скручиванием**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 16. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 17. | Совершенствование комбинаций, завершающихся **сваливанием скручиванием**;  изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от **захвата ног** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом накатом**:  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 18. | Совершенствование комбинаций с **переводами в партер**, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с **переворотами скручиванием**, защит и контрприемов от них |
| 19. | Совершенствование комбинаций со **сваливанием сбиванием**, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций **с переворотами забеганием**, защит и контрприемов от них |
| 20. | Совершенствование комбинаций **с бросками наклоном**, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций **с переворотами переходом и перекатом**, защит и контрприемов от них |
| 21. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 22. | Совершенствование комбинаций с **бросками вращением,** тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с **переворотами накатом**, защит и контрприемов от них |
| 23. | Совершенствование комбинаций с **бросками поворотом** («мельница»), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с **переворотами скручиванием**, защит и контрприемов от них |
| 24. | Совершенствование комбинаций **с бросками подворотом**, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с **переворотами забеганием**, защит и контрприемов от них |
| 25. | Совершенствование комбинаций **с бросками прогибом**, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них | Совершенствование комбинаций с **переворотами переходом и перекатом**, защит и контрприемов от них |
| 26. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 27. | Совершенствование комбинаций с **захватами ног (ноги),** защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений | Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них |
| 28. | Совершенствование комбинаций с **захватами ног (ноги)**, защит и контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами | Совершенствование комбинаций с **переворотом скрестным захватом голеней**, защит и контрприемов от них |
| 29. | 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 |
| 30. | Совершенствование комбинаций **с захватами ног (ноги),** защит и контрприемов от них | Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста |
| 31. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 32-35. | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | I Тренировочные схватки по заданию с 1 выполнением коронных действий |
| 36. | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 37-40. | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 41-44. | Повторение пройденного материала за весь год | |
| 45. | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку | |

**Этап высшего спортивного мастерства**

***Практика***

Технико-тактическая подготовка занимающихся на этапе высшего пивного мастерства включает в себя дальнейшее совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики, сформированной на предыдущих этапах подготовки в рамках ***автономной подготовки***, основной задачей которой является повышение соревновательной надежности за счет моделирования в тренировке различных стилей борьбы и увеличение доли соревновательной практики.

Наиболее эффективным методом подготовки борца на автономном этапеявляется метод круговой технико-тактической тренировки, которая позволят подбирать партнеров, характеризующихся разной манерой ведения поединка что и создает предпосылки к повышению соревновательной надежности.

При этом при совершенствовании ***как технико-тактических пак и элементов техники и тактики (выведение из равновесия, и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватках)*** важно уделять внимание возможности быстрого и надежного действий в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками в разных стойках (стоя, стоя на колене, в партере) и в разных взаимоположениях.

При этом важно, чтобы «атакующий» использовал любые усвоенные им ранее захваты и строил свою тактику на срыве неудобного для него захвата, на использовании захвата противника, оказывая при этом различные воздействия.

Организованная подобным образом ***автономная подготовка*** будет направлена на повышение соревновательной надежности за счет оптимизации тактических подготовок к коронным приемам и совершенствованию комбинационного стиля борьбы.

Кроме этого, тренировка спортсменов высокого класса на этапе высшего спортивного мастерства включает в себя индивидуальную работу над техникой и тактикой, специальную физическую подготовку, а также непосредственную подготовку к соревнованиям и встречам с наиболее вероятными противниками.

Примерное содержание технико-тактической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для этапа высшего спортивного мастерства **таблица 13**.

Таблица 13

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  недели | Техника и тактика борьбы в стойке | Техника и тактика борьбы в партере |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях | Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях |
| 2 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **переводам в партер**;  изучение вызовов на захват атакуемым **шеи с рукой** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом накатом**:  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 3 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **бросками подворотом**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с **захватом шеи с рукой** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском **подворотом;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 4 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском прогибом;**  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **туловища** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **броском прогибом;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 5 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 6 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **сваливанием сбиванием и скручиванием;**  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с **захватом ног** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом скручиванием;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 7 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском поворотом** **(«мельница»)**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом накатом** |
| 8 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **броском вращением**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом **ноги двумя руками** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом скручиванием;**  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 9 | Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся **сбиванием**;  изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с **захватом ног** | Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся **переворотом забеганием**;  повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 10 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 11 | Изучение и совершенствование способов борьбы за захват и площадь ковра в различных стойках, с разными захватами | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 12-14 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет повышения сопротивления соперника | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 13 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности нагрузки | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожи­маний и контрприемов с уходом с моста |
| 14 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожи­маний и контрприемов с уходом с моста |
| 15 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 16 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожи­маний и контрприемов с уходом с моста |
| 17 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 18 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет подбора партнеров с различными  анатомоморфологическими, физическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 19 | Изучение и совершенствование способов захвата ног в различных стойках за счет способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц | Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста |
| 20 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 21-24 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 25 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 26-29 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 30 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 31 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 32 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости - измотать соперника | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 33 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 34 | Тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 35 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 36-39 | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий | Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий |
| 40 | Повторение пройденного материала в условиях соревнований | |
| 41-45 | Повторение пройденного материала за весь год | |
| 46 | Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов  на оценку | |

Таблица 14

**Примерные темы теоретических занятий по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| НП  до года | НП свыше года | ТЭ до двух лет | ТЭ свыше двух лет | ССМ | ВСМ |
| Физическая культура и спорт | + | + | + | + | + | + |
| Краткий обзор развития борьбы в СССР |  | + | + | + |  | + |
| Краткий обзор развития вольной борьбы в России | + |  |  | + | + |  |
| Гигиена физической культуры и спорта | + | + | + | + | + | + |
| Основы техники вольной борьбы | + |  |  |  |  |  |
| Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования техники безопасности | + | + | + | + | + | + |
| Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе |  |  |  | + | + | + |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека |  | + | + | + | + | + |
| Влияние физических упражнений на организм занимающихся |  | + | + | + |  |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль |  | + | + | + | + | + |
| Предупреждение травм, спортивный травматизм и доврачебная помощь |  | + | + | + | + | + |
| Основы ориентации и система отбора для занятий вольной борьбой |  | + | + | + | + | + |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |  | + | + | + | + | + |
| Система спортивных соревнований | + | + | + | + | + | + |
| Соревновательная деятельность в спорте |  | + | + | + | + | + |
| Правила соревнований | + | + | + | + | + | + |
| Классификация в спортивной борьбе |  | + | + |  | + |  |
| Комплексный контроль в подготовке борцов и в спортивной тренировки | + | + | + | + | + |  |
| Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки | + | + | + | + |  |  |
| Планирование и характеристика спортивной тренировки |  | + | + | + | + | + |
| Построение многолетней тренировки и тренировочного процесса в течение года |  | + | + | + | + | + |
| Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования |  |  | + | + | + | + |
| Структура годичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации |  |  |  | + | + | + |
| Общая характеристика спортивных упражнений | + | + | + | + |  |  |
| Физическая подготовка спортсмена | + | + | + | + | + |  |
| Общая и специальная физическая подготовка | + | + | + | + | + | + |
| Основы методики обучения и тренировки борца |  | + | + | + |  |  |
| Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов |  |  | + | + | + | + |
| Физические качества борца: | + | + | + | + | + | + |
| Основные методы развития и совершенствования силы | + | + | + | + | + | + |
| Основные методы развития и совершенствования гибкости | + | + | + | + | + | + |
| Основные методы развития и совершенствования координации |  |  |  |  |  |  |
| Основные методы развития и совершенствования скоростных способностей |  | + | + | + | + | + |
| Совершенствование специальной скоростно-силовой физической подготовки в вольной борьбе |  | + | + | + | + | + |
| Физиологические особенности спортивной тренировки |  | + | + | + | + | + |
| Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при спортивной деятельности | + | + | + | + | + | + |
| Физиологическая характеристика двигательной деятельности |  | + | + | + | + | + |
| Физиология центральной нервной системы |  |  |  | + | + | + |
| Физиологическая оценка состояния тренированности |  |  |  | + | + | + |
| Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов |  |  | + | + | + | + |
| Психология деятельности и личности тренера |  | + | + | + | + | + |
| Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов |  |  |  | + | + | + |
| Средства восстановления и работоспособности в системе подготовки спортсменов |  |  | + | + | + | + |
| Допинг - неоправданный риск |  |  |  | + | + | + |
| Питание в спорте |  |  | + | + | + | + |

**3.7. Рекомендации по психологической подготовке**

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологии и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов высокой квалификации - длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагополучие в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в их ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью

протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревнователь деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактической подготовки;

- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств борцов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1.***Общая психологическая подготовка*** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

-развитие процессов восприятия;

-развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, определения и переключения;

-развитие тактического мышления, памяти, представления и воображение;

-развитие способности управлять своими эмоциями;

-развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированных спортсмена в плане его физической, технико- тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы,

мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. **Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** состоит в следующем:

-осознание спортсменами задач на соревнования;

-изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

-изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка е действиям с учетом этих особенностей;

-осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

-преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;

-формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:

-состояние боевой готовности;

-предсоревновательная лихорадка;

-предсоревновательная апатия;

-состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и

характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2.Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3.Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения,

неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

-применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

-произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

-применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

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

-воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать

себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям - это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

**3.8*. План применения восстановительных средств*.**

Современная система подготовки спортсменов включает в себя три подсистемы: систему спортивных соревнований; систему тренировки; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению о том, что применение современных средств, для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья и функционального состояния, повышению риска получения спортсменом травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнований для направленного влияния перед их началом, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

второй аспект - применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будет зависеть от способности спортсмена переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

***Педагогические средства*** являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более индивидуальный характер приобретает тренировка;

- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

-строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует вырабатыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов врабатывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последействие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, **во-первых**, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; **во-вторых**, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; **в-третьих**, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на' местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

***Используемые психологические средства восстановления*** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервио- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К **психотерапевтическим** средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К **психопрофилактическим** средствам восстановления относятся следующие:

-психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

-в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К **психогигиеническим** средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудиопсихическое воздействие;

- оптимизацию условий тренировки и соревнований;

- создание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет совместимости спортсменов;

- индивидуальные и групповые беседы;

- применение цветовых и музыкальных воздействий;

- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские** средства восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);

- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и **пластического** воздействия, иммуномодуляторы, антиоксид анты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);

- физиологические средства восстановления.

Применяемые **физиологические** средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

**Постоянные** физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;

- сбалансированное и рациональное питание;

- витаминизация;

- укрепление неспецифического иммунитета;

- физические упражнения общеукрепляющей направленности;

- оптимизация психоэмоционального уровня.

**Периодические** физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;

- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;

- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;

- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;

- применение кислородно-гелиевых смесей;

- гипоксическая тренировка;

- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности, борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

1.Расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который позволяет лучше воспринимать повышающиеся физические нагрузки.

2.Повышению физической работоспособности.

3.Совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

4.Тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления.

5.Повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта.

6.Профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаз» восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют выбирать восстановительные средства, опираясь на общие принципы их использования.

Такими принципами в спортивной практике выступают следующие:

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (во избежание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабления естественной способности к восстановлению).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться различные восстановительные средства местного воздействия применять чаще, чем восстановительные средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации спортсмена, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В ее процессе с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;

- выявления эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности спортсмена;

- коррекции методик использования восстановительных средств, в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма спортсмена после выполненной тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства. Если это происходит сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно- гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;

- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

а) **стратегического назначения** - анаболизирующие средства нестероидной структуры, актопротекгоры, психостимуляторы, белково- пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

б) **тактического назначения** - витамины и метаболические белково- витаминно-минеральные комплексы, энергетические продукты, углеводно- белково-пептидные смеси, адаптогены, ноотропы и антиоксиданты, иммуномодуляторы, гепатопротекторы, а также препараты, корригирующие функции органов и систем организма.

Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70- 75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1 кг массы тела; 10- 11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

Применение фармакологических средств должно быть тесно связано с уровнем здоровья спортсмена (в т.ч. наличием тех или иных хронических заболеваний), а также с периодами и этапами подготовки.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования.

Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций. Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения.

После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки спортсменов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов), выражается в возрастании функционального напряжения и развитии наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

К здоровью занимающихся восточными боевыми единоборствами предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;

- после микроцикла;

- после макроцикла;

- перманентно.

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- **массаж** - классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

- **душ** - гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

- **ванны** - контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;

- **бассейн;**

- **электросветопроцедуры** - электростимуляция, диадинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура;

- **ингаляции.**

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

**3.9.Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Проводится консультации спортивного врача, а также диспансерные исследования.

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

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;

- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых спорте с целью управления работоспособностью;

- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В **таблице 15** указан примерный план антидопинговых мероприятий и организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Таблица № 15

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средства и методов в спорте | Ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов | Декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | Перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 5 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушения антидопинговых правил | По факту | Руководитель |

**3.10. Судейская и инструкторская практика**

На начальном этапе юные спортсмены обучаются проводить разминку, показывать и объяснять различные упражнения. Решение задач подготовки спортсменов к участию в учреждении и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников тренеров, судей или работников комендантской бригады начинается на тренировочном этапе. При этом учитываются индивидуальные склонности, интересы и способности каждого занимающегося.

Рекомендуются следующие формы обучения: личный пример преподавателя и старших учащихся, практические задания в ходе тренировочных занятий, беседы с обучаемыми, лекции и теоретические занятия, изучение учащимися специальной литературы, участие в семинарах судей, участие в обслуживании соревнований.

**На начальном этапе**: занимающиеся должны владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для ВБЕ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия.

**На тренировочном этапе**: занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для ВБЕ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу спортсменам, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру следует развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по восточному боевому единоборству, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством тренера, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

**Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

# **4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика**

# **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния на результативность физический качеств и телосложения на результативность в тяжелой атлетике**

# Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленных требований.

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность по восточным боевым единоборствам представлены в **таблице 16**

Таблица № 16

**Влияние физических качеств и физических состояний на результативность в тяжелой атлетике**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Скоростные способности***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила*** – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.

***Мышечная выносливость*** – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость*** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентацию в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесия и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют его укрепить, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***Выносливость*** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости- мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости- упражнения циклического характера – ходьба, бег плавание, и ациклического характеры – игры.

***Гибкость*** – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;

- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятий, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Ловкость** – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

***Телосложение***

Измерение типа телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальные физических качеств, их основные показатели.

**4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранения здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

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

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

В практике принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль

- текущий контроль;

- оперативный контроль.

***Этапный контроль*** позволяется оценивать состояние спортсмена на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков закрепляет и упорядочивает их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения осуществляющая спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

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

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

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

*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 в себя оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценку состояния здоровья и основных функциональных систем специалисты в области физиологии, биохимии, и спортивной медицины проводят медико-биологическими методами

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

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

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

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

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

Комплекс контрольный упражнений должны соответствовать этапу подготовки, обозначенному в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая аилетика».

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкций и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая храниться в учреждении

**4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Система нормативов последовательной охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап подготовки представлены в **таблицах 17-20**

Таблица 17

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,8 с |
| Бег 60 м | не более 9,8 с |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | не более 7,8 с |
| Выносливость | Бег 400 м | не более 1 мин. 23 с. |
| Бег 800 м | не более 3 мин. 20 с. |
| Бег 1500 м | не более 7 мин. 50 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 2 раз |
| Вис на согнутых (угол до 90°) руках | не менее 2 с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 15 раз |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад | не менее 4,5 м |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | не менее 3,5 м |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине | не менее 8 раз |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | не менее 2 раз |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места | не менее 150 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 40 см |
| Тройной прыжок с места | не менее 4,8 м |
| Подтягивание на перекладине за 20 с | не менее 3 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с | не менее 10 раз |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с | не менее 4 раз |

Таблица № 18

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Нормативы |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,6 с |
| Бег 60 м | не более 9,6 с |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | не более 7,6 с |
| Выносливость | Бег 400 м | не более 1 мин. 21 с |
| Бег 800 м | не более 3 мин. 10 с |
| Бег 1500 м | не более 7 мин. 40 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 4 раз |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | не менее 16 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 20 раз |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад | не менее 6 м |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы | не менее 5,2 м |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на   гимнастической стенке | не менее 2 раз |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места | не менее 160 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 40 см |
| Тройной прыжок с места | не менее 5 м |
| Подтягивание на перекладине за 20 с | не менее 4 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с | не менее 10 раз |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с | не менее 6 раз |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |

Таблица № 19

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | Норматив |
| Быстрота | Бег на 30 м | не более 5,4 с |
| Бег 60 м | не более 9,4 с |
| Бег 100 м | не более 14,4 с |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | не более 7,6 с |
| Максимальный поворот в выпрыгивании | не менее 390° |
| Выносливость | Бег 400 м | не более 1 мин. 16 с |
| Бег 800 м | не более 2 мин. 48 с |
| Бег 1500 м | не более 7 мин. 00 с |
| Бег на 2000 м | не более 10 мин. |
| Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха | не более 5 мин. 48 с |
| Сила | Подтягивание на перекладине | не менее 6 раз |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | не менее 20 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 40 раз |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад | не менее 7 м |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за   головы | не менее 6,3 м |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | не менее 2 раз |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места | не менее 180 см |
| Прыжок в высоту с места | не менее 47 см |
| Тройной прыжок с места | не менее 6 м |
| Подтягивание на перекладине за 20 с | не менее 5 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с | не менее 14 раз |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с | не менее 9 раз |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |  |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |  |

Таблица № 20

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

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

***Методические указания по организации тестирования***

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждый тесты или соответствующие задания;

- обеспечение конфиденциальности результатами тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа: «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

***Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.***

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входят:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительное медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обуви;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развития заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;

- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Переводные нормативы по технической подготовки представлены в приложении 7

**5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется спортивной школой** осуществляющая спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и утверждается на каждый финансовый

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Список литературных источников**

1.Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -304с.

2.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.

3.Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. -132 с. Семенов А.Г. Греко-римская борьба учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. - М.: Олимпия-Пресс, 2005. - 256 с.

4.Короткое, И. М. Подвижные игры детей [Текст] / И. М. Короткое. - М. : Советская Россия, 1987. - 160с.

5.Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304 с.

6.Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. -Красноярск: Платина, 2004. - 456с.: ил.

7.Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе [Текст] / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. - Красноярск: Kill У, 1995. - 213 с.

8.Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди [Текст]: монография/ Д.Г.Миндиашвили, Б.А.Подливаев. -М.: Советский спорт, 2007. - 360с.: ил.

9.Подливаев, Б. А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Д. Г. Миндиашвили, Г. М. Грузных, А. П. Купцов. - М.: Советский спорт, 2003. - 216 с.

10.Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для малчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 е.: ил.

11.Спортивная борьба. Учебник для ИФК/ Под ред. А.П. Купцова. - М.:

ФиС, 1976. - 424 с.

12.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование [Текст] / Г.С.

13.Туманян, Г. С. Спортивная борьба [Текст] : учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / Г. С. Туманян. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 144с.

14.Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД "Эпоха", 2011. - 368 е.: ил.

**Дополнительная литература**

1.Абдулхаков, М. Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. - М. : Просвещение, 1990. - 144 с.

2.Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О. А. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003.-48 с.

3.Беляев, Л. В. Игры народов СССР [Текст] / JI. В. Беляев, В. М. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.

4.Бернпггейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 287 с.

5.Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

6.Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. - 256 с.

7.Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. - 272 с.

8.Кузнецов, А. С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля :моногр. / А. С. Кузнецов. - Набережные Челны :КамГИФК, 2004. - 192 с.

271

9. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Наб. Челны: Издательство Камского политехнического института. 2002. 325 с.

10.Ю.Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография /А.С.Кузнецов, Д.Р.Закиров. - М.: ФЛИНТА: Наука, 2014.-164 с.

11.П.Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 112 с.

12. Миндиашвили, Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов [Текст]: метод, рекомендации / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 32 с.

13. Минский, Е. М. Игры и развлечения в группе продлённого дня [Текст] : пособие для учителя / Е. М. Минский. - М.: Просвещение, 1983. - 192 с.

14.Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

15.0золин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. - М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство ACT», 2004. - 863, [1] е.: ил. - (Профессия тренер).

16.0хотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: Автореф. дисс. канд. пед наук. -М.: 1997,- 22 с.

17.Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. - София: Медицина и физкультура, 1978. -272 с.

18.Пилоян, Р. А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учеб. пособие / Р. А. Пилоян, А. Д. Суханов. - Малаховка, 1999. - 98 с.

19.Платонов, В. Н. Система, подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

20.Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменок высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. -74 с.

21.Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. -

176 с.

22.Силин, В. И. Специальные дыхательные упражнения для борцов [Текст] / В. И. Силин / Спортивная борьба : ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1982.-С. 51-53.

23.Смертин, Ю. А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991 .-18 с.

24.Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

25.Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага ; пер. с польского. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-412с.

26.Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б. И. Тараканов. - СПб.: СПбГАФК, 2000. - 160 с.

27.Тенденция развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия / Под ред. Левицкий А.Г., Тараканов Б.И. - СПб.: СПбГ АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 174 с.

28.Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.-288 е.: илл.

29.Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.П. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 е.: илл.

30.Туманян, Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.Ш. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 е.,илл.

31.Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Kh.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.-384 е.,илл.

32.Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.

33.Шахлай, A.M. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1986. - 19 с.

34.Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов. // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 - С. 11-13.

35.Шулика, Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК,- Краснодар, Краснодаре, книж. изд. 1988. с 142 с.

36.Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК, 1995.- 103 с.

37.Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. - 250 с.

38.Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 1982. - С. 19-23.

**5.2 Список интернет-ресурсов**

1.Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)).

2.Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).

3.Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).

4.Олимпийский комитет России ([www.roc.ru](http://www.roc.ru)).

5.Международный олимпийский комитет ([www.olympic.org](http://www.olympic.org)).

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Инструкция по охране труда спортсменов по спортивной борьбе (вольная борьба)**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям спортивной борьбой (вольная борьба) допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по техники безопасности и охране труда и расписавшиеся в контрольном листе или в журнале регистрации инструктажа;

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинские противопоказаний для занятий спортивной борьбой;

- пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей спортивной форме;

- ознакомленные с правилами поведения на занятиях спортивной борьбой.

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила поведения, расписания тренировочных занятий, использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха и не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров спортивного оборудования, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия спортивной борьбой необходимо проводить в спорт одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о нем администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи.

1.8. Во время занятий в спортивном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Выполнение требований настоящей инструкции являются обязательными, лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности и охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знания норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо до занятий предупредить тренера.

2.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.3. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.4. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.

2.5. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Выполнение упражнений со спортивными снарядами, на тренажерах начинать и заканчивать только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.3. Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.

3.4. Не приступать к выполнению упражнений со штангой, диски которой не закреплены замками плотно к грифу и без страховки других занимающихся или тренера.

3.5. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.

3.6. Во время отдыха между подходами находиться не ближе 2 м от помоста, на котором выполняет упражнение другой занимающийся.

3.7. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.8. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

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

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятии.**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала выключить свет.

Приложение 2

**Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов подготовки)**

**1. Общеподготовительные упражнения.**

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

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

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

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

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

**Переползание**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягивание на скамейке, лёжа на животе, стоя на коленях; перелезание через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов**:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки*: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты;

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

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

**Упражнения с предметами:**

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

б) *с гимнастической палкой*: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке);

эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

**Упражнения на гимнастических снарядах**:

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

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

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

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

**2. Специально-подготовительные упражнения**.

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

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

**Упражнения на мосту**: вставание на мост лёжа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) "оком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

**Имитационные упражнения**: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лёжа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лёжа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**3. Специализированные игровые комплексы.**

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах подготовки к спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий.

Задание:

- коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в голе зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек таблица 21.

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Таблица 21

**Номера заданий для игр в касание**

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

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника.

Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться.

Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

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

**Изменение способов защиты, противодействия:**

1. Места касания прикрывать нельзя.

2. Места касания прикрывать можно.

3. Захватывать руки партнера нельзя.

4.Захватывать руки партнера можно.

5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной гшеной).

6.Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

7.Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д. В данном случае 6 и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

**Изменение размеров игровой площадки:**

1.В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается), ограничивается.

2.Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

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

1.Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой.

2.Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.

3.Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

***Игры в блокирующие захваты***

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная, активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т е больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образов появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от занимающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся занимающиеся, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Тренеру следует на примере этих занимающихся (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, которые они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

**Классификация игру основы методики.**  Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в **таблице 22** они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив занимающимся самостоятельно, творчески найти их.

В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Таблица 22

**Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
| Левой | Правой | Не прижимая руку к туловищу | | Прижимая руку к туловищу | |
| Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 23 | 45 | 67 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 24 | 46 | 68 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 25 | 47 | 69 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 26 | 48 | 70 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 27 | 49 | 71 |
| 6 | Упор в бедро | Левую кисть | 6 | 28 | 50 | 72 |
| 7 | Левую кисть | Правую кисть | 7 | 29 | 51 | 73 |
| 8 | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 30 | 52 | 74 |
| 9 | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 31 | 53 | 75 |
| 10 | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 32 | 54 | 76 |
| 11 | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 33 | 55 | 77 |
| 12 | Правую кисть | Упор в бедро | 12 | 34 | 56 | 78 |
| 13 | Левую кисть | Левую кисть | 13 | 35 | 57 | 79 |
| 14 | Левое предплечье | Левую кисть | 14 | 36 | 58 | 80 |
| 15 | Левый локоть | Левую кисть | 15 | 37 | 59 | 81 |
| 16 | Левое плечо | Левую кисть | 16 | 38 | 60 | 82 |
| 17 | Левое бедро | Левую кисть | 17 | 39 | 61 | 83 |
| 18 | Правую кисть | Правую кисть | 18 | 40 | 62 | 84 |
| 19 | Правую кисть | Правое предплечье | 19 | 41 | 63 | 85 |
| 20 | Правую кисть | Правый локоть | 20 | 42 | 64 | 86 |
| 21 | Правую кисть | Правое плечо | 21 | 43 | 65 | 87 |
| 22 | Правую кисть | Правое бедро | 22 | 44 | 66 | 88 |

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

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождения от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания соперника за пределы ограничительной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов.

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

**Игры в атакующие захваты**

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

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

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

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

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

**Основные варианты атакующих захватов**

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

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

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

Рук с головой - спереди, сверху.

Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

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

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

Шеи и туловища - спереди, сбоку.

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

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

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками - изнутри, снаружи.

**Варианты усложнения заданий**

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». В первом случае предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При втором - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 сек и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры - задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п.

Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

**Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно.

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3,2x2 м;

2) в соревнованиях участвуют все занимающиеся;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;

4) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (руке е черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена борца, не следует забывать и о житейской стороне дела.

Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальны ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армию трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первому практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Очень важно, чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогает эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения*

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

- спина к спине;

- левый бок к левому;

- правый бок к правому;

- левый бок к правому;

- правый бок к левому;

- соперники разошлись-встретились;

- один партнер на коленях, другой - стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

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

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д.

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

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

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения неудобных исходных положений: лёжа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лёжа - 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, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, 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.

**Приложение 3**

**Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки - 1-3-го**

**годов**

**Элементы техники и тактики**

***Основные положения в борьбе*.**

Стойка: фронтальная (Ф), левосторонняя - одноименная (ЛО), разноименная (JIP), правосторонняя - одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

*Парте*р: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положени*я в начале и конце схватки, формы приветствия.

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

***Элементы маневрирования*.**

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

В *партере*: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лёжа на спине с помощью ног; движения на мосту; лёжа 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 перемещения занимающиеся самостоятельно придумывают и опробуют 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.

**Техника вольной борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***.

*Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

*Захватом скрещенных голеней*. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемой: подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

*Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

*Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги*. Ситуация атакуемый - на животе; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

***Перевороты забеганием***.

*Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

*Захватом руки на ключ и дальней голени*. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

***Перевороты перекатом***.

*Захватом шеи с бедром*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад.

*Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего* *бедра; захватом шеи с бедром*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

***Перевороты переходом.***

*Захватом шеи сверху и бедра изнутри*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

*С ключом и зацепом одноименной ноги*. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставить охваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

***Перевороты накатом.***

*Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы от переворотов*: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

**Техника вольной борьбы в стойке**

***Сваливания сбиванием*.**

*Захватом ног.* Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

***Броски наклоном.***

*Захватом руки с задней подножкой*. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

*Захватом руки и туловища с подножкой*. Ситуация: борцы - в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад свободной рукой упереться в бок, бедро.

***Броски поворотом («мельница»).***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри*. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий - в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ног назад в сторону.

*Захватом руки и разноименной ноги изнутри*. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер выпрямиться и освободить руку.

***Переводы рывком*.**

*Захватом шеи сверху и разноименного бедра*. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атакующего выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

*Захватом одноименной руки с подножкой*. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

*Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)*. Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

***Переводы нырком.***

*Захватом ног*. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

*Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой*. Ситуация атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

***Броски подворотом.***

*Захватом руки через плечо с передней подножкой*. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий-в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

**Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.***

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов на оценку*, на точность приземления партнера.

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

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

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

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

***Удержание захватом шеи с плечом спереди***.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лёжа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лёжа на животе лицом друг к другу.

***Задания для тренировочных схваток*.**

*а) задания по совершенствованию*:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лёжа и развитии последующей атаки в этом положении;

- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

- способности атаковать на первых минутах схватки;

- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени 10-15 с), на фоне утомления;

- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;

- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

*б) тренировочные схватки*:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

• провести конкретный прием (другие не засчитываются);

• проводить только связки (комбинации) приемов;

• провести прием или комбинацию за заданное время;

*в) задания для проведения разминки.*

Приложение 4

**Технико-тактическая подготовка для тренировочного этапа (спортивная специализация)**

**1-2-й годы**

**Элементы техники и тактики**

***Основные положения в борьбе*.**

**Взаимоположения** борцов при проведении приемов в стойке:

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

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

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

**Взаимоположения** борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

**Способы маневрирования.**

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

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

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

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

***Атакующие и блокирующие захваты*.**

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождение от захватов:

- *при захвате запястья* - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

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

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

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

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

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

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

- *при захвате шеи с плечом сверху* -

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

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

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

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

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

**Техника вольной борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием***.

*Захватом дальней руки снизу и 6eдра изнутри*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

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

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

***Перевороты забеганием***.

*Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром*. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий – сидит сбоку лицом к противнику. Защита: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу;

*Захватом руки на ключ и дальней голени.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху, грудь к противнику. Зашиты: отставить ногу назад – в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону.

***Перевороты переходом***.

*Захватом на рычаг с зацепом голени*. Ситуация: атакуемый – на животе партере; атакующий – со стороны ног. Защиты: сесть на ноги захватить ближайшую ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

*Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницы)* Ситуация: атакуемый – на животе, атакующий – сверху, грудь к противнику. Зашита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

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

***Перевороты перекатом***.

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

*Обратным захватом дальнего бедра*. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

*Захватом дальней голени двумя руками*. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

***Перевороты разгибанием***.

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

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

**Примерные комбинации приемов.**

- *Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу- спереди;*

- *переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;*

- *переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;*

*- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;*

*- переворот перекатом захватом шеи с бедром;*

*- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;*

*- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;*

*- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.*

**Техника вольной борьбы в стойке**

***Сваливание сбиванием*.**

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

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

***Броски наклоном***.

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

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

***Бросок поворотом («мельница»)***.

*Захватом шеи и одноименной ноги изнутри*. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

***Бросок подворотом***.

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

***Бросок прогибом***.

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

***Перевод нырком***.

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

*Захватом ноги*. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею

сверху.

***Примерные комбинации приемов***.

- *Перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;*

*- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;*

*- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;*

*- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;*

*- перевод нырком с захватом ног-переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;*

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

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

**Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

***Общие замечания***

Материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно - методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В связи с этим структура процесса подготовки в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

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

Это делает необходимым введение в тренировочный процесс тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение материала с подобного рода замечаниями в методику тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале подготовки и игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение совершенствование навыков решения отдельных частей поединка - оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и занимающегося, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в **таблице 23** комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем - захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности занимающихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в **таблице 23.**

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками; б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1-3.

Таблица 23

**Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упор левой в ….. | Упор правой в | | | | | | |
| ... левое предплечье | ... левое плечо | ... слева в ключицу | ... шею | ... грудь | ... живот | ... бедро |
| 1... правое предплечье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2... плечо | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3... справа в ключицу | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4... шею | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5... грудь | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 6... живот | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 7... бедро | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |

Это определяет дистанцию между соперниками, а, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы занимающимся по играм в блокирующие захваты, где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата - упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

*Задания по решению захватов приемами*

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силоприложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их, как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов **(таблица 24).**

Приемы, как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы: туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу.

Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление помех со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

**Таблица 24** демонстрирует вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самим тренером после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения программы с учетом особенностей контингента занимающихся, этапа подготовки, личного практического опыта и т.п.

Таблица 24

**Комплекс заданий по освоению способов решения атакующих захватов приемами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Способ выполнения захвата | Группы приемов | | | | | | | | | |
| Броски | | | | Сваливания | | | Перевода | | |
| Наклоном | Подворотом | Поворотом | Вращением | Прогибом | Сбивание | Скручиванием | Рывком | Нырком | Выседом |
| 1. Левой сверху за голову, правой за кисть | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Правой сверху за голову, левой за кисть | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 3. Левую двумя изнутри | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 28 | 29 | 30 |
| 4. Правую двумя изнутри | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 38 | 38 | 39 | 40 |
| 5. Левой из-за плеча, правой за кисть | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 48 | 48 | 49 | 50 |
| 6. Правой из-под плеча, левой за кисть | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 58 | 58 | 59 | 60 |
| 7. Левой из-под плеча, руки соединены в «петлю» | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 8. Правой из-под плеча, руки соединены в «петлю» | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 9. Левой из-под плеча, руки соединены в «крест» | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 |
| 10. Правой из-под плеча, руки соединены в «крест» | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 11. Левое бедро двумя снаружи | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 |
| 12. Правое бедро двумя снаружи | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 13. Левую с головой сверху, руки соединены | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 |
| 14. Правую с головой сверху, руки соединены | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
| 15. Правую с туловищем, руки соединены | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 |
| 16. Левую с туловищем, руки соединены | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |

11 Примечания:

1. Избранный захват предполагает возможность перехода в другой захват с проведением приема; захват, обеспечивающий проведение одиночного приема следует понимать, как исходное положение.

2. Слова «левой» («правой») означают, какой рукой осуществляется захват; «левую» («правую») - какую руку захватывают.

Один из путей освоения данного материала - совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват- прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными вариантами захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ничто иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска выбора необходимого конкретного материала для составления задание моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

*Задания по освоению действий, осложненных теснением*

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы - отступление. Умение добиться «своего» захвата не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - *теснением*, приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, осложненных теснением. включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами.

Это обусловливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владение способами входа в захват; владения в совершенстве структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоения логических перегруппировок для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изученного материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием – следует оценивать, как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено, как выталкивание).

Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать, как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца, начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по лучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в **таблице 25.** В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление гоним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл.

Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват - антагонист.

Например, задание 71: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи (6); борец Б - правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1-5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясняем примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б - захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты, в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

Таблица 25

**Комплекс заданий по освоению взаимоисключающих атакующих захватов в стойке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Захваты, выполняемые борцом А** | | **Захваты, выполняемые борцом Б** | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| 1 | Левой сверху за голову, правой за кисть | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 2 | Левую двумя изнутри | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 3 | Левой из-под плеча, правой за кисть | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 4 | Левой из-под плеча, руки соединены в «петле» | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 5 | Левой из-под плеча, руки соединены в «крест» | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 6 | Левую двумя снаружи | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| 7 | Правую двумя снаружи | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| 8 | Левую с головой сверху, руки соединены | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 |
| 9 | Правую с головой сверху, руки соединены | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
| 10 | Левую за кисть правой, левой за одноименную ногу изнутри | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| 11 | Правую за кисть левой, правой за одноименную ногу изнутри | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 |
| 12 | Обе руки соединены на бедре, голова изнутри (снаружи) | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 |

1. Задания для борца Б с 1 по 5 - захваты одноименные, но разносторонние. Например, для А - левую двумя изнутри, для Б - правую двумя изнутри и т.п.

2. Умение навязывать только захват, без его решения – считать, как выталкивание, блокирование и оценивать, как пассивность, если атакуемый не отступает

**Приложение 5**

**Технико-тактическая подготовка для тренировочного этапа (спортивная специализация)**

**3-4-й годы**

**Элементы техники и тактики**

Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

а) быстрое и надежное осуществление захвата;

б) быстрое перемещение;

в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременного освобождения от него;

г) вывод из равновесия соперника;

д) сковывание его действий;

е) быстрым маневрированием завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);

ж) вынуждение отступать соперника теснением по ковру в захвате;

з) подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

**Техника вольной борьбы в партере**

***Перевороты скручиванием.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра.* Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед - в сторону атакующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

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

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

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

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

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

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

***Переворот разгибанием****.*

*Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног,* захватом дальней руки сверху -изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги*;* захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

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

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

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

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

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

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

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

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

***Переворот переходом.***

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

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

*Переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри.* Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

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

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

***Перевороты забеганием***.

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

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

***Перевороты накатом.***

*Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противник. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

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

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

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

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

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

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

***Бросок прогибом.***

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

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

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

*Переворот прогибом захватом шеи с ногой*. Защита: не дать соединить захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

***Перевороты перекатом.***

*Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью*. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

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

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

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

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра*. Защиты: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

*Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу – изнутри.* Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

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

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

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

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

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

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

***Примерные комбинации приемов*.**

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

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

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

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

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

*- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;*

*- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.*

***Дожимания на мосту, уходы с моста****.*

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

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

***Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста***.

*Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой).* Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища*. Уходы с моста: а) забегание в сторону атакующего; б) освобождая руку, повернуться в сторону атакующего грудью к ковру. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

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

*Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи*. Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повернуться грудью к ковру.

**Техника вольной борьбы в стойке**

***Переводы рывком*.**

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

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

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

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

***Переводы нырком.***

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

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

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

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

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

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

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

***Переводы вращением (вертушка).***

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

*Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади*. Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контрпрне накрывание.

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

***Переводы выседом.***

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

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

***Броски наклоном,***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом*. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывков за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватсж в) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

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

***Броски подворотом.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Броски поворотом («мельницы»).***

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

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

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

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

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

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

***Броски прогибом*.**

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

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

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

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

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

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

*Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку*. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

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

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

*Бросок прогибом захватом рук с обвивом*. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.* Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбивание захватом руки и шеи сверху с зацепом.

***Броски вращением (вертушка).***

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

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

***Броски сбиванием*.**

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

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

***Броски скручиванием.***

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

***Броски седом.***

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

***Сваливания сбиванием***.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Сваливания скручиванием*.**

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

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

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

***Примерные комбинации приемов.***

- *Перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;*

*- сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;*

*- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;*

*- бросок наклоном захватом ног - контрприем;*

*- перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;*

*- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;*

*- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;*

*- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.*

**Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки***

*Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов*: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

*Совершенствование изучаемых приемов*: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

*Тренировочные схватки*: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях - стойке, партере, с партнера различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лёжа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

*Тренировочные схватки*: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

***Тренировочные задания с использованием положения «мост».***

*Удержание захватом руки с головой спереди*.

Уход с моста: переворот на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

*Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.*

*Уходы с моста:*

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки;

б) переворот в сторону противника

Контрприемы: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны)

*Удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку.*

*Уходы с моста:*

а) поворот в сторону противника;

б) забегание в сторону атакующего.

Контрприемы: переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику.*

*Уходы с моста: забегание в сторону.*

Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения:

а) забегание в сторону от противника (при удержании одной руки)

б) переворот через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову.

*При удержании туловища:*

- поворачивание туловища в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левй бок, стараясь повернуться на живот.

- При удержании руки и шеи:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом через голову.

- При удержании туловища спереди:

а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя;

б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

*Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лёжа)*.

*Уходы с моста:*

а) забегание в сторону от противника;

б) переворот в сторону противника.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа)*.

*Уход с моста: переворот в сторону противника*.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лёжа).*

*Уход с моста: поворот в сторону противника*.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

*Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку*.

*Уходы с моста*:

а) забегание в сторону от противника;

б) уход в сторону противника.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от противника.

***Задания для тренировочных схваток***

*Подготовка к броскам:*

- выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево -назад, влево- в сторону, влево -вперед, вперед, вправо -вперед, вправо- сторону, вправо - назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

1) отрыв манекена (партнера) от ковра;

2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);

3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дольше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимаетположение выпада без смены ног;

2) из того же И.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же И.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же И.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же И.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же И.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Перенося тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впередистоящей ноге, подставляя к ней сзадистоящую ногу; на сзадистоящей ноге: подставляя к ней впередистоящую ногу; на впередистоящей ноге, перенося перед ней сзадистоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед - в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в И.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзадистоящей ноги;

б) с зашагиванием сзадистоящей ногой;

в) с подставлением сзадистоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

6) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковру;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад - в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

***Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими***

***захватами***

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоление его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами.

Это обусловливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решение конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

***Борец А*** блокирует действия соперника упорами:

*левой рукой* в: правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;

*левой рукой* в правое плечо - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

***Борец Б*** преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата (табл.24).

Таким образом, если использовать 22 атакующих захвата, приведенных в табл.24 и 23 указанных вариантов блокирования (табл. 25) мы имеем 978 возможных заданий ***по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.***

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в тренировочных и соревновательных схватках.

***Решение заданий дебютами***

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 сек провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.

2. Стоя - лицом к лицу.

3. Стоя - спина к спине.

4. Стоя - левый бок к левому.

5. Стоя - правый бок к правому.

6. Стоя - левый бок к правому.

7. Стоя - правый бок к левому.

8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.

9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.

10. Оба партнера стоя на коленях.

11. Лежат - лицом к лицу.

12. Лежат - спина к спине.

13. Лежат - левый бок к левому.

14. Лежат - правый бок к правому.

15. Лежат - левый бок к правому.

16. Лежат - правый бок к левому. Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу. Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

В тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 сек, заставив занимающихся продолжать борьбу в партере.

*Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов*:

1. Левой из-под плеча, правой за руку.

2. Правой из-под плеча, левой за руку.

3. Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

4. Левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).

5. Левой сверху за голову, правой за кисть.

6. Правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности занимающихся на последнем году пребывания в тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 сек.

*Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия*. Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками рывком вниз - под себя;

- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз - под себя;

- захватом шеи сверху и разноименного предплечья рывком сверху вниз - на себя;

- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз – под себя;

- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху - вниз – на себя;

- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника рывком сверху - вниз - на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху - вниз - вправо;

- захватом головы двумя руками рывком сверху - вниз - влево;

- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху - вниз - влево;

- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху - вниз - влево;

- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;

- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;

- захватом шеи и упором головой в голову противника;

- в скрестном захвате и упором своей голенью в разноименную голе -. противника;

- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедр: противника;

- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;

- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

***Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:***

1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техникой; широким арсеналом тактических подготовок; комбинирование захватов, подготовок и коронных приемов;

2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования, агрессивным натиском; сдерживанием выдержкой и терпением.

***Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования*:**

передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

***Тренировочные задания по освоению навыков:***

1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления. зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;

3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

***Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:***

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной, переднезадней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себе, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз-от себя, сверху-вниз-на себя.

***Тренировочные задания по созданию динамической ситуации за счет:***

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

***Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:***

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить и, тем самым, создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

***Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:***

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком,

толчков, ложных атак;

2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании: упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом к необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов упоров.

***Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:***

1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противнике рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

2) рационального ведения схватки на краю ковра;

3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы захваты ног и т.п.);

4) остановки схватки путем создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

**Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД**

1. *Для совершенствования бросков в стойке*: броски поворотом («мельницы»), подворотом (через спину, бедро), вращением («вертушки»), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами;

2. *Для совершенствования проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях*: сочетание кувырков вперед и назад, кульбитов с имитацией выполнения приемов с проходами в ноги; ежедневное совершенствование основного оружия для проходов в ноги - четких молниеносных шагов, подобных уколам фехтовальщика.

3. *Для совершенствования защиты от проходов в ноги*: формирование и совершенствование боевой стойки, заряженной и готовой для мгновенной адекватной реакции на действия соперника; выполнение защит и встречных атак в зависимости от возникающих ситуаций борьбы; совершенствование главного средства защиты - четкого отбрасывания ног назад после проходов соперника в ноги.

4. *Для совершенствования устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата*:

- акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, колесо, рандат, сальто, перевороты разгибанием, разнообразные вращения вокруг своей оси в вертикальной и горизонтальной плоскостях для развития опорной мускулатуры;

- упражнения в парах:

- один выводит партнера из устойчивого положения влево, вправо, вперед-назад, вниз-вверх, другой пытается сохранить равновесие;

- один захватывает соперника за ногу, пытаясь сбить его в партер, в разных направлениях, другой защищается;

- захватив ногу соперника, атакующий борец поднимает ее как можно выше, другой должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая устойчивое положение.

5. *Специальные упражнения на мосту*: движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Приложение 6

**Технико-тактическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства**

**Техника вольной борьбы**

***Примерные комбинации приемов в партере.***

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***наклоном:***

1*. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра*. Защита лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и с зацепом дальнего бедра.

2. *Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу*. Защита отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

3. *Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра*. Защита захватить пятку разноименной ноги, упираясь другой рукой в атакующего, освободиться от захвата бедра - бросок наклоном захватом руки с зацепом дальнего бедра снизу-изнутри.

4. *Бросок наклоном обратным захватом дальнего бедра*. Защита упереться рукой и свободной ногой в атакующего, опустить захваченную ногу вниз - бросок наклоном захватом одноименной руки и дальнего бедра из-под ближнего.

5. *Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра*. Защита захватить пятку разноименной ноги - бросок наклоном захватом разноименной руки и ближнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* **подворотом**:

1. *Бросок прогибом захватом туловища сзади*. Защита: захватить запястья атакующего, лечь на бок, повернувшись грудью к атакующему - бросок подворотом захватом туловища.

2. *Бросок подворотом захватом руки на плечо*. Защита: захватить туловище с рукой атакующего и сбить его в партер - бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен).

3. *Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху - изнутри*. Защита: выставить свободную ногу в сторону броска - бросок

4. *Переворот забеганием захватом руки на ключ*. Защита: упереться свободной рукой в сторону переворота, перейти в высокий партер - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

5. *Переворот забеганием захватом запястья прямой руки и предплечьем на шее*. Контрприем: выход наверх, зашагивая на атакующего ближней ногой - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подножкой (подхватом).

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***прогибом*:**

1. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок прогибом захватом дальней (ближней) руки снизу и ближнего (дальнего) бедра.

2. *Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной ноги*. Защита: отставить ногу назад, встать в стойку - бросок прогибом захватом шеи с рукой сверху.

3. *Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра с голенью*. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра с подсадом.

4. *Бросок прогибом захватом туловища сзади (задний пояс).* Защита: захватить руки, сделать зацеп (обвив) ноги - бросок прогибом захватом туловища сзади с подсадом.

5. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом разноименной ноги.* Защита: упереться руками в ковер, встать в высокий партер - бросок прогибом обратным захватом бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***накатом:***

1. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее*. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

2*. Переворот забеганием захватом руки на ключ и туловища сверху*. Защита: упереться в сторону переворота, встать в стойку - бросок накатом захватом руки на ключ и одноименного бедра сверху - снаружи.

3. *Перевод рывком за руку*. Контрприем: сваливание сбиванием обратным захватом туловища с зашагиванием за разноименную ногу - бросок захватом руки и ноги сверху - снаружи.

4. *Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища* Защита: выпрямиться и переставить ногу вперед по ходу броска - 5 накатом с тем же захватом.

5. *Перевод вращением захватом руки снизу*. Контрприем: накрывание зашагиванием за атакующего - бросок накатом захватом руки на шее и туловища сверху.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***скручиванием****:*

1. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку*. Защита: отставить дальнюю руку в сторону - переворот скручиванием захватом на рычаг.

2. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу - спереди*. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудь - атакующему - переворот скручиваем (за себя) захватом руки и шеи.

3. *Переворот скручиванием захватом шеи и дальней голени сзади*. Защита: выпрямить руки и отставить захваченную ногу назад, прогнуться переворот скручиванием скрестным захватом голеней.

4. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром*. Защита: отжаться свободной рукой от ковра и освободить руку переворот скручиванием захватом разноименного предплечья спереди-изнутри двумя руками, прижимая голову предплечьем (бедром).

5. *Переворот перекатом захватом шеи с бедром*. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот. скручиваем обратным захватом дальнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***забеганием:***

1. *Переворот накатом захватом руки на ключ*. Защита: упереться ближним бедром в сторону переворота - переворот забеганием захватом руки на ключ и шеи.

2. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри*. Защита: упираясь рукой в ковер, принять положение высокого партера и освободиться от захвата - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

3. *Бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху*. Защита: отходя от атакующего, отставить ближнюю ногу назад и прижать таз к ковру -

переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

4. *Переворот переходом, зажимая руку бедрами*. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, отклониться на атакующего - переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***переходом****:*

1. *Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени*. Защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - переворот переходом захватом руки на ключ и дальней голени.

2. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом*. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад

- переворот переходом захватом подбородка с обвивом ноги.

3. *Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху изнутри с обвивом*. Защита: прижать захваченную руку к туловищу и отклониться от атакующего - переворот переходом захватом одноименной руки на ключ с обвивом.

4. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом*. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

5. *Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху*. Защита: захватить ногу атакующего спереди - переворот переходом захватом шеи из-под разноименной руки, прижимая голову бедром.

6. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ноги снаружи*. Защита: разорвать захват и освободить ногу, поворачиваясь грудью к атакующему - переворот переходом захватом руки на ключ и ноги ножницами.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***накатом:***

1. *Переворот накатом захватом туловища*. Защита: упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - переворот накатом захватом туловища (в другую сторону).

2. *Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри*. Защита: лечь на бок спиной к атакующему - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ближней ноги стопой.

3. *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свобод рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

4. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем*. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу переворот накатом захватом руки на ключ и туловища с зацепом ближней ноги стопой.

5. *Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.*

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***прогибом***:

1. *Переворот скручиванием захватом руки и дальнего бедра снизу - спереди*. Защита: отставить захваченную руку и бедро в сторону – переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди.

2. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени*. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь в ковер, освободит: голень и перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и другой: руки под плечом.

3. *Переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени*. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера - переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки.

4. *Переворот перекатом захватом шеи с бедром*. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

5. *Перевод рывком с подсечкой дальней ноги*. Контрприем: сваливанием сбиванием захватом ног спереди - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***перекатом*:**

1. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку*. Защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром снизу-изнутри.

2. *Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой - переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

3. *Переворот рычагом, прижимая голову бедром*. Защита: отклониться от атакующего, выставить ногу вперед в сторону, повернуться грудью к атакующему - переворот перекатом захватом шеи сверху с ближним (дальним) бедром.

4. *Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом дальней голени изнутри.* Защита: прижать руку к себе, не дать сделать захват и зацеп - переворот перекатом захватом ближней ноги и головы.

5. *Переворот скручиванием захватом рук сбоку*. Защита: повернуться спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в сторону - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром изнутри.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом* ***разгибанием:***

1. *Переворот разгибанием обвивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча*. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот разгибанием захватом разноименной руки на ключ с обвивом ноги.

2. *Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги*. Защита: упереться руками в ковер в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом.

3. *Переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча и ноги ножницами*. Защита: упереться руками вперед в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом.

4. *Переворот переходом захватом головы сверху с обвивом ноги*. Защита: упереться руками в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием захватом разноименной руки сверху-изнутри с обвивом ноги.

5. *Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги*. Защита: прижать руку к себе, поднять голову и разорвать захват - переворот разгибанием захватом головы сверху с обвивом ноги.

***Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста***

1. Удержание и дожим сбоку (сидя, лёжа) захватом туловища двумя руками. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки и шеи; б) накрывание выседом захватом руки и шеи.

2. Удержание и дожим со стороны головы захватом рук. Уход с моста:

упираясь руками в атакующего, повернуться грудью к ковру. Контрприем: переворот скручиванием захватом туловища спереди.

3. Удержание и дожим поперек захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади. Уход с моста: освобождая руку и ногу, повернуться грудью к ковру.

4. Удержание и дожим верхом захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног снаружи. Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки; освобождая ногу, повернуться на живот. Контрприем: переворот через себя захватом руки туловища с зацепом ноги.

**Примерные комбинации приемов в стойке**

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***наклоном*:**

1. *Перевод нырком захватом ног*. Защита: упереться в атакующего прогнуться, освободить ноги - бросок наклоном захватом ног.

2. *Перевод нырком захватом туловища*. Защита: упереться руками в атакующего, прогнуться - бросок наклоном захватом туловища.

3. *Перевод нырком захватом шеи и туловища*. Защита: упереться рукам в атакующего - бросок наклоном захватом туловища.

4. *Бросок подворотом захватом рук*. Защита: зашагнуть вперед - бросок наклоном захватом туловища.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***поворотам*** *(«мельницей»):*

1. *Сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой снаружи*. Защита: отставить ногу назад, освободить руку – бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи.

2. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом*. Защита присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

3. *Сваливание сбиванием захватом ног спереди*. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище).

4. *Бросок наклоном захвата ног.* Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху *– бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище).*

5. *Перевод рывком за руку с подножкой.* Защита: упереться рукой в грудь, шагнуть ногой вперед – *бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.*

*Комбинация приемов, завершающиеся броском подворотом:*

1. *Бросок прогибом захватом руки и туловище.* Защита: присесть, отставить ногу назад – *броском подвортом захватом разноименной руки под плечо.*

2. *Сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.* Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад – *бросок подворотом захватом руки с передней подножкой.*

3. *Сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой.* Защита : отставить ногу назад – *бросок подворотом захватом руки двумя руками с подхватом.*

4. *Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху*. Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить туловище спереди - *бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой*.

5. *Перевод рывком за руку*. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - *бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом*.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***прогибом***:

1. *Бросок подворотом захватом разноименной руки снизу*. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - *бросок прогибом захватом туловища спереди (с зашагиванием)*.

2. *Сваливание сбиванием захватом туловища*: отставить ногу назад - *бросок прогибом захватом туловища.*

3. *Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища*. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего - *бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (с зашагиванием).*

4. *Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой*. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья - *бросок прогибом захватом туловища с зашагиванием.*

5. *Перевод рывком за руку с подножкой*. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо - *бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку*.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***вращением*:**

1. *Бросок прогибом захватом туловища*. Защита: упираясь в атакующего наклониться - *бросок вращением захватом руки снизу.*

2. *Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками*. Защита - наклониться, отставить ногу - *бросок вращением захватом руки сверху*.

3. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища*. Защита: упираясь в атакующего, наклониться - *бросок вращением захватом руки сверху*.

4. *Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом*. Защита упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - *бросок вращением захватом руки*.

5. *Бросок наклоном захватом ног спереди*. Защита: упереться в атакующего и освободиться от захвата - *бросок вращением захватом ноги*.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***сбиванием*:**

1. *Бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги*. Защита: выпрямляясь, упереться свободной рукой в плечо *- бросок сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри*.

2. *Бросок подворотом захватом руки через плечо*. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - *бросок сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой*.

3. *Бросок подворотом захватом руки туловища с подхватом изнутри*. Защита: шагнуть вперед в сторону - *бросок сбиванием захватом разноименной ноги и туловища*.

4. *Бросок прогибом захватом руки сверху и туловища*. Защита: упираясь в атакующего, присесть - *бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой*.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском* ***скручиванием*:**

1. *Бросок прогибом захватом руки сверху и шеи с обвивом ноги*. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - *бросок скручиванием захватом руки сверху и шеи*.

2. *Бросок прогибом захватом руки и туловища*. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - *бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой*.

3.*Бросок прогибом захватом туловища с рукой*. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - *бросок скручиванием захватом разноименного плеча и шеи*.

4. *Перевод рывком за руку*. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - *бросок скручиванием захватом руки и одноименной ноги.*

5. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подножкой*. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - *бросок скручиванием захватом руки, упираясь рукой в одноименное колено снаружи.*

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***переводом рывком***:

1. *Бросок поворотом («мельница»)* захватом руки и разноименной ноги. Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - *перевод рывком за ногу*.

2. *Бросок подворотом захватом руки и туловища*. Защита: упереться в атакующего, присесть - *перевод рывком за руку*.

3. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой*. Защита: приседая, отставить ногу назад - *перевод рывком захватом одноименной руки*.

4. *Перевод рывком захватом разноименной руки*. Защита: выставить вперед ногу, освободиться от захвата - *перевод рывком захватом одноименной руки*.

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***переводом нырком***:

1. *Бросок наклоном захватом ног,* защита: наклониться вперед, отставить ноги назад, прогнуться - *перевод нырком захватом ног.*

2. *Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи*. Защита: упираясь руками в атакующего, наклониться - *перевод нырком захватом шеи и туловища*.

3. Бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - перевод нырком захватом туловища.

4. *Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри*. Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - *перевод нырком захватом одноименной ноги*.

5. *Бросок наклоном захватом ног*. Защита: захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться - *перевод нырком захватом ног (с колен).*

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***переводом вращением***:

1. *Бросок прогибом захватом туловища с рукой*. Защита: наклониться вперед, разорвать захват - *перевод вращением захватом руки сверху*.

2. *Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги*. Контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад – перевод вращением захватом руки снизу.

3. *Сваливание сбиванием захватом руки и туловища*. Защита: отставите ногу назад - *перевод вращением захватом руки сверху.*

4. *Перевод рывком за руку и захватом ноги с подсечкой*. Защита упереться голенью в живот атакующего - *перевод вращением захватом ноги сверху*.

5. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой*. Защита приседая, захватить туловище, отставить ногу назад - бросок вращением захватом руки снизу.

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***переводом выседом***:

1. *Перевод рывком за руку.* Защита: захватить одноименную ногу изнутри - *перевод выседом захватом бедра через руку.*

2. *Перевод рывком за руку*. Контрприем: сваливание сбиванием захватом ног спереди - *перевод выседом захватом бедра через руку.*

3. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой*. Защита захватить туловище и присесть - *перевод выседом захватом туловища через руку*.

4. *Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - *перевод выседом захватом бедра через руку.*

5. *Перевод рывком захватом разноименной руки*. Защита: выставить ногу вперед, упереться свободной рукой в грудь, освободиться от захвата - *перевод выседом захватом одноименного бедра через руку.*

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***сваливанием сбиванием***:

1. *Перевод вращением захватом руки снизу*. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - *сваливание сбиванием захватом туловища*.

2. *Бросок подворотом захватом шеи и туловища*. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего с рукой - *сваливание сбиванием захватом туловища с рукой*.

3. *Перевод нырком захватом шеи и туловища*. Защита: приседая, захватить запястье на туловище - *сваливанием сбиванием захватом шеи и туловища спереди*.

4. *Бросок прогибом захватом туловища*. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - *сваливание сбиванием захватом туловища*.

5. *Перевод вращением захватом руки снизу*. Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - *сваливание сбиванием захватом ног*.

*Комбинации приемов, завершающиеся* ***сваливанием скручиванием***:

1. *Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом*. Защита: присесть, отставляя ногу назад - *сваливание скручиванием захватом рук с обвивом*.

2. *Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой*. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад - *сваливание скручиванием захватом руки и шеи*.

3. *Бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища с обвивом*. Защита: присесть, отставляя ногу назад - *сваливание скручиванием захватом руки и туловища*.

4. *Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой*. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - *сваливание скручиванием захватом руки двумя руками*.

5. *Бросок прогибом захватом плеча и шеи*. Защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего - *сваливание скручиванием захватом шеи с рукой (в сторону свободной руки атакуемого).*

***Изучение кустового метода построения комбинаций возможных приемов из положений борцов с различными захватами:***

*Руки двумя руками* (сваливания сбиванием, броски поворотом, броски и переводы вращением, броски подворотом и др.); *руки и шеи сверху* (переводы рывком, броски прогибом, сваливания скручиванием, броски подворотом и др.); *руки и туловища* (броски прогибом, броски и переводы вращением, сваливания сбиванием и др.); *ноги двумя руками* (голова снаружи - броски наклоном, сваливания сбиванием, переводы и броски вращением, переводы нырком и др., Голова изнутри - сваливания сбиванием, переводы рывком, переводы и броски вращением и др.); *ног* (броски наклоном, переводы нырком, сваливания сбиванием и др.).

**Изучение вызовов на захват атакуемым**

*Руки и шеи* (для выполнения переводов нырком, бросков поротом, бросков прогибом и др**.); шеи с рукой** (для выполнения бросков подворотом и др.); *туловища* (для выполнения бросков прогибом, бросков подворотом сваливаний скручиванием и др.); *ноги двумя руками* (голова снаружи – для выполнения переводов рывком, бросков подворотом, переводом выседом и др., голова изнутри - для выполнения переворотов перекатом, бросков седом и др) *ног* (для выполнения бросков седом, переводов выседом и др.).

***Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого:***

*Освобождение от захвата рук* - для выполнения захватов туловищ и других комбинированных захватов.

*Освобождение от захвата ног* - для выполнения различных бросков переводов, сваливаний и др.

*Передвижение приставными шагами* в сторону - для выполнения бросков сбиванием.

*Зашагивание* - для выполнения бросков подворотом.

*Передвижение вперед* - для выполнения бросков подворотом, бросков прогибом, бросков поворотом; передвижение назад - для выполнен сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, бросков поворотом и др.

*Накрывание* - для выполнения поворотов накатом, поворотов перекатом и др.

**Тренировочные задания по совершенствованию технико-тактических действий (СТТД)**

Перечисленные ниже тренировочные задания должны служить:

*- совершенствованию навыков владения базовыми захватами;*

*- совершенствованию навыков проведения атакующих действий;*

*- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;*

*- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника;*

*- средством разминки и подготовки борцов к основной работе.*

**I.Борьба за захват и площадь ковра в стойке:**

1.1Стойка одноименная:

1) *Захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или снизу*.

2) *Захват шеи и разноименной руки снизу*.

3) *Захват шеи и разноименной руки сверху, соединяя их в замок (крючок) и «ладонь в ладонь».*

4) *Захват одной руки двумя спереди*.

5) *Захват двух рук за запястья*.

6) *Обхват (захват) туловища из-под рук спереди*.

7) *То же самое с рукой.*

8) *Захват (обхват) туловища двумя руками*.

1.2 Стойка разноименная:

1) *Захват одной руки двумя сбоку*.

2) *Захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки).*

3) *То же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок*.

4) *Захват рук из-под плеч*.

5) *Захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть*.

6) *Захват рук спереди сверху*.

7) *Захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок).*

**2. Захваты ноги (ног).**

2.1 Одноименная стойка (стоя на ногах):

1) *Захват обеих ног за бедра, голова кнаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы).*

2) *Захват одной ноги двумя руками, голова кнаружи; (преследования, броски, сбивания, переводы различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра).*

2.2 Одноименная стойка (стоя на коленях):

*Те же захваты и действия борцов, только стоя на коленях, по схеме: захват-защита-преследование-контратакующие действия-защита-силовое противоборство-контратакующие действия*.

2.3 Разноименная стойка (стоя на ногах):

1) *Захват ближнего бедра двумя руками*.

2) *Захват одной рукой за бедро, другой за пятку*.

3) *Захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь*.

4) *Захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи*.

2.4 Разноименная стойка (стоя на коленях):

*Те же захваты, только стоя на коленях по схеме: захват-защита- преследование-атакующие действия-противоборство-защита-контратака.*

**3. Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД.**

3.1. *Для совершенствования бросков в стойке*: броски поворотом («мельницы»), подворотом (через спину, бедро), вращением («вертушки»), подхватом, обвивом, обхватом, броски с зашагиванием, броски прогибом с различными захватами.

3.2. *Для совершенствования проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях*: сочетание кувырков вперед и назад, кульбитов с имитацией выполнения приемов с проходами в ноги; ежедневное совершенствование основного оружия для проходов в ноги - четких молниеносных шагов, подобных уколам фехтовальщика.

3.3. *Для совершенствования защиты от проходов в ноги*: формирование и совершенствование боевой стойки, заряженной и готовой для мгновенной адекватной реакции на действия соперника; выполнение защит и встречных атак в зависимости от возникающих ситуаций борьбы; совершенствование главного средства защиты - четкого отбрасывания ног назад после проходов соперника в ноги.

3.4. *Для совершенствования устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата*:

1) *акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, колесо, рандат, сальто, перевороты разгибанием, разнообразные вращения вокруг своей от вертикальной и горизонтальной плоскостях для развития опорной мускулатуры.*

2) *упражнения в парах*:

- один выводит партнера из устойчивого положения влево, вправо, вперед-назад, вниз-вверх, другой пытается сохранить равновесие;

- один захватывает соперника за ногу, пытаясь сбить его в партер, в разных направлениях, другой защищается;

- захватив ногу соперника, атакующий борец поднимает ее как можно выше, другой должен устоять, перемещаясь на опорной ноге и восстанавливая устойчивое положение.

3.5 *Специальные упражнения на мосту*: движения на мосту в разных исходных положениях и в разных направлениях (вперед-назад, влево-вправо, круговые), забегания, перевороты, вставание со стойки на мост и с моста в стойку, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

**4. Тренировочные схватки по заданию.**

4.1. Борьба в стойке в стандартных положениях (выполнение отдельных приемов и *комбинаций*).

4.2 Борьба на коленях лицом к лицу (выполнение выведений из равновесия, переводов, бросков, переворотов с разными захватами).

4.3 Борьба в стандартных положениях в ситуациях захватах ноги с упором головой снаружи (преследование, попытка оторвать соперника от ковра и бросить его или сбить в партер, выполнение бросков, сбиваний, переводов в партер, переход на захват второй ноги и выполнение броска или сбивания за две ноги).

4.4 Борьба стоя на коленях (попытка выполнить различные переводы, сбивания, броски, захватив ногу соперника).

4.5 Борьба в стандартных ситуациях при захватах за ноги с упором головой изнутри (попытка выполнить различными способами перевода или сбивания захватом бедра двумя руками).

4.6 Борьба стоя на коленях.

4.7 Борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не тает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер).

4.8 Борьба в стандартных ситуациях в положении партера (сидя на ягодицах).

4.9 Специальные упражнения в партере:

1. Выход наверх выседом.

2. Накрывание ногой при выседе.

3. Выход наверх набрасыванием ноги на туловище.

4. Выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп.

5. Вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику.

6. Контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть туловища с помощью и без помощи ноги.

7. Активная защита: блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

**Принципы реализации тренировочных заданий**

Система заданий в методике совершенствования мастерства борцов должна строиться с учетом:

- повышения сопротивления соперника;

- сокращения времени отдыха и увеличения интенсивности физиологической нагрузки;

- усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов.

- использования разнообразных тактических подготовок для создания динамических ситуаций;

- подбора партнеров с различными анатомоморфологическими. физическими и психологическими особенностями, обусловливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования;

- способов выведения из равновесия; уровня и точности выполнения захвата; степени расслабления и напряжения мышц;

- образного восприятия поединка, ситуационного мышления и умения прогнозировать действия соперника.

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства, включая субъективные факторы судейства, позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки борца на основе закономерностей процесса овладения основами противоборства как видом спортивной деятельности и, во- вторых, вырабатывать индивидуальный стиль ведения поединка, формировать и совершенствовать коронную технику на основе вновь осваиваемых и постоянно обновляемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

Такой подход в подготовке, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным процессом подготовки и высшим спортивным мастерством.

**Разновидности тренировочных заданий**

Ниже представлены разновидности тренировочных заданий, моделирующие различные ситуации и фрагменты соревновательного поединка борцов, которые могут быть включены в тренировочные программы подготовки спортсменов разной квалификации и должны варьироваться на разных этапах подготовки.

**Совершенствование спортивного мастерства в стойке**

- **Работа на руках**: вязка рук, навязывание захвата, освобождение от захватов, блокирование захватов;

- **борьба в положении захвата головы сверху;**

**- борьба в положении скрестного захвата;**

**- переводы в партер: рывком, нырком, вращением, выседом;**

**- переводы захватом за ноги;**

**- технико-тактические действия ногами**: зацепы, подсечки, подножки, подхваты, отхваты;

- **защита от захвата ног;**

- **броски**: подворотом (через спину), прогибом, поворотом (мельница), вращением, наклоном;

- **сваливания**: скручиванием, сбиванием;

- **борьба в стандартных ситуациях**: в положении сзади, с захватом ноги;

- **комбинации по схеме: стойка-партер**;

- **активное теснение** соперника (прессинг) в чередовании со швунгами, спуртами, преследованием, попытками атак по всей площади ковра с целью принуждения его к пассивной защите;

- **выполнение результативных действий у края ковра**;

- **сохранение активной позиции** за счет стремления развернуть соперника спиной к краю ковра и удержать его в этом положении;

- **активная борьба** за счет выведения соперника из равновесия швунгами, рывками;

- **активное начало борьбы в стойке по сигналу**;

- **атака** в момент остановки, выпрямления, начала движения соперника;

- **борьба в скрестном захвате**;

- **борьба в плотном захвате;**

- **атаки от обороны (вызов);**

- **маневрирование** с целью осуществления рационального расположения на площади ковра;

- **удержание соперника в неустойчивом положении** с целью его раскоординации;

- **сохранение преимущества** при попытке соперника отыграть 2 балла.

- Совершенствование спортивного мастерства в партере

- **Работа на руках**: захваты руки на ключ, шеи из-под плеча, предплечья и кисти рук;

- **перевороты накатом**;

- **защита от переворотов накатом;**

- **перевороты скрестным захватом голеней**;

- **защита от скрестного захвата**;

- **перевороты разгибанием**;

- **перевороты обратным захватом дальнего бедра;**

- **перевороты с зацепом дальней ноги;**

- **удержание** соперника в опасном положении после бросков из стойки;

- **активное начало борьбы в партере по сигналу**;

- **выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу** (пытаясь сохранить захват);

- **активная защита** в партере за счет блоков, упоров, передвижений:

- **продолжение борьбы в партере** после срыва соперника;

- **удержания и дожимания на мосту**;

- **сочетание работы в стойке и партере** **по схеме**: 1 мин в стойке 30 сек в партере со сменой партнеров (количество партнеров должно быть нечетным -3,5,7с одним свободным в каждом круге).

Таким образом, для достижения успеха в современном поединке борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов, точнее, готовности выполнения приемов с первых секунд схватки для захвата инициативы и навязывания собственного стиля ведения поединка;

- умение развить успех, вести активную борьбу, закреплять достигнутое преимущество, создавая при необходимости видимость активной борьбы, атакуя и контратакуя на фоне нарастающего утомления;

- осуществление постоянной угрозы атакой, увеличение количества попыток, сочетание ложных и реальных атак, умение использовать ложных атак для прерывания атак соперника с целью выиграть время для кратковременного отдыха и сбить темп поединка, навязанный противником;

- стремление провести прием после входа в захват, ибо отказ от проведения приема в этом случае расценивается судьями как пассивность;

- надежная активная защита, позволяющая быстро переходить к атаке, используя благоприятные динамические ситуации для контратакующих действий в моменты неудачной атаки соперника.

Приложение № 7

**Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп подготовки)**

***Техника выполнения специальных упражнений***.

**Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

**Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачиваниями и поочередным отталкиванием ног.

**Вставание со стойки на мост и обратно в стойку**:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

**Кувырок вперед, подьем разгибом**:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

**Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация приземления;

- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.

- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

**Техника выполнения техническо-тактических действий.**

*Выполнение приемов, защит контрприемов и комбинаций* в стойке и партере из *всех классификационных групп.*

*Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.*

*Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.*

*Выполнение комбинаций,* построение по принципу: а) прием-защита-прием; б) прием-контрприем-контрприем; в) прием в стойке – прием в партере:

- оценка «5» - - техническое действие (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - техническое действие выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.