

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 23  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи  
протокол № 4 от 17.04.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи  
\_\_\_\_\_ Р.К. Варвашьян



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**(спортивные дисциплины: вольная борьба, греко-римская борьба,  
грэпплинг)**

*(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждённого приказом  
Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 (далее – ФССП)  
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023 г.; срок действия ФССП  
не превышает четырёх лет)*

**Срок действия программы:** не более 4 лет, на период действия ФССП

г. Сочи, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	4 стр.
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6 стр.
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7 стр.
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8 стр.
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8 стр.
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	9 стр.
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	11 стр.
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	13 стр.
2.3.4. Иные виды (формы обучения)	15 стр.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	20 стр.
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25 стр.
2.7. План инструкторской и судейской практики	28 стр.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30 стр.
<b>III. Система контроля</b>	34 стр.
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	34 стр.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36 стр.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	37 стр.
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»</b>	57 стр.
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	57 стр.
4.1.1. Этап начальной подготовки	63 стр.
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	76 стр.

4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)	102 стр.
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	139 стр.
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"</b>	153 стр.
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	158 стр.
6.1. Материально-технические условия реализации Программ	158 стр.
6.2. Кадровые условия реализации Программы	162 стр.
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	163 стр.

## I. Общие положения

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

Программа разработана МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждённой приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1221, а так же на основании действующих нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность по осуществлению спортивной подготовки и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спортивная борьба» в МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи (далее – спортивная школа)

Срок действия программы соответствует сроку действия ФССП и не превышает четырёх лет.

Реализация программы направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся ч
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее-ВСМ).

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

**Основные задачи на этапах спортивной подготовки:**

**На этапе начальной подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получать общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Спортивная борьба»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта "спортивная борьба";
- повышать уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укреплять здоровье.

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

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта "спортивная борьба";
- формировать разностороннюю общую и специальную физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "спортивная борьба";
- обеспечивать участия в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранять здоровье.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Спортивная борьба»;
- обеспечивать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранять здоровье.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

«Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

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

В спортивной школе в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта определены следующие **спортивные дисциплины:**

- «Вольная борьба»;
- «Греко-римская борьба»
- «Грэпплинг»

*Вольная борьба* – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

*Греко-римская борьба* – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

*Грэпплинг* — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грэпплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение баллов за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грэпплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шортов и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна

полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и представлены в таблице 1:

Таблица № 1

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

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ **не ограничивается при условии включения их в список кандидатов** в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и **участия в официальных спортивных соревнованиях** по виду спорта «Спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе;

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Спортивная борьба» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической

подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством

Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Спортивная борьба».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций,

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

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»** представлен в таблице 2

Таблица № 2

### Требования к объёму тренировочного процесса

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:



- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий';

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

### **1) Теоритические мероприятия**

Цель теоретических мероприятий — подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение обучающихся максимально возможного результата, уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

*Общая теоретическая подготовка* решает задачи по созданию системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и другим учебным дисциплинам.

*Специальная теоретическая подготовка* решает задачи по созданию системы специальных знаний по виду спорта «Спортивная борьба» (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.).

Средства теоретической подготовки

- - лекция
- - беседа
- - самостоятельное изучение (задания на дом)
- - просмотр видео материалов
- - экскурсия и др.

### **2) Восстановительные, медико-биологические мероприятия,**

проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в разделе 2, подразделе 2.8. данной программы

**3) Инструкторская и судейская практика** проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. План инструкторской и судейской практики представлен в разделе 2, подразделе 2.7. данной Программы

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия

позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения технике, совершенствование, развитие определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

*Структура учебно-тренировочного занятия:*

Подготовительная часть (30 -35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 -70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 -10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или

прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов),

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в **таблице 3**

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

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

Соревнования являются важным элементом, определяющим всю систему спортивной подготовки обучающихся.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, а так же готовность спортсмена к главным стартам.

- **отборочные соревнования** по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- **основные соревнования** наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определенном этапе многолетней подготовки спортсменов.

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

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

**В таблице указан минимальный объем соревновательной деятельности.**

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными

федерациями, правилами по виду спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании,

#### **2.3.4. Иные виды (формы обучения)**

1) В рамках учебно-тренировочно процесса предусмотрена самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Работа **по индивидуальным планам спортивной подготовки** может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации,.

Индивидуальный план составляется тренером-преподавателем, закрепленным за обучающимся распорядительным актом спортивной школы, рассматривается на заседании педагогического совета до начала учебно-тренировочного года и утверждается директором спортивной школы.

Итоги выполнения индивидуального плана заполняются ответственным специалистом спортивной школы При подведении итогов выполнения индивидуального плана осуществляется анализ достижения поставленных в плане задач спортивной подготовки на учебно-тренировочный год. Анализ завершается выводом о выполнении или невыполнении индивидуального плана подготовки и предложениями по организации дальнейшей спортивной подготовки обучающегося.

Индивидуальный план представляется основным тренером-преподавателем в спортивную школу в течение месяца после окончания спортивного сезона по виду спорта «Спортивная борьба».

Не позднее, чем за 10 дней до окончания календарного года ответственным специалистом анализируются итоги выполнения обучающимся индивидуального плана.

Выводы и предложения рассматриваются на заседании педагогического совета.

Формирование и реализация индивидуальных планов спортивной подготовки регламентируется локальным актом спортивной школы.

**Самостоятельная подготовка** направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка планируется и контролируется тренером-преподавателем, который самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Самостоятельная подготовка так же регламентируется локальным актом спортивной школы.

**Дистанционное обучение** подразумевает использование такого режима обучения, при котором обучающийся осваивает учебный материал при помощи средств коммуникативной связи (WhatsApp, Viber, Skype), а также через группы в социальных сетях ВКонтакте). Все коммуникации тренеров – преподавателей с обучающимися осуществляются посредством указанных средств связи.

Организация занятий в дистанционной форме регламентируется локальным актом спортивной школы.

## **2) Тестирование и контроль**

В течение года **спортивной подготовки на этапах подготовки**, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся **сдают нормативы промежуточной аттестации**. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической **подготовки**. Этапный **контроль** необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного **контроля** возрастает по мере увеличения учебно-тренировочных нагрузок **на этапах** многолетней **подготовки**. Нормативы этапного **контроля** предусмотрены данной Программой.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на **52 недели в год**.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная борьба» представлены в **таблице 5**





Таблица 5

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная борьба»

	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства				
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства					
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	Этап спортивного совершенствования							
Виды подготовки и иные мероприятия	4,5		6		10		12		20		24	
	<i>Недельная нагрузка в часах</i>											
	<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>											
	2		2		3		3		4		4	
	<i>Наполняемость групп</i>											
	10		10		8		8		4		2	
.	140		180		238		237		282		283	
.	46		57		84		114		212		288	
.	x		x		11		19		63		75	
.	12		20		52		96		125		150	
.	30		40		101		107		260		350	
.1.	9		16		41		42		90		150	

2.	- теоретическая подготовка	11	12	30	31	85	100
3.	психологическая подготовка	10	12	30	34	85	100
.	Инструкторская и судейская практика	x	x	12	13	32	26
	- инструкторская - практика			6	7	16	14
	- судейская практика	x	x	6	6	16	12
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль</b>	6	15	22	38	66	
	- медицинские, медико-биологические мероприятия	1	5	6	16	27	32
	- восстановительные мероприятия	3	5	10	14	30	34
0	- тестирование и контроль	2	5	6	8	9	10
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Для каждой группы спортивной подготовки в спортивной школе ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в **таблице 5** данной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором спортивной школы до начала учебно-тренировочного года.

## 2.1. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы

Таблица № 6

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профессионально-спортивная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ в соответствии с ЕКП
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ январь-декабрь

1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - летняя оздоровительная работа.	март-июнь октябрь- декабрь
1.4.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	январь-февраль, сентябрь-октябрь
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний.	I полугодие
2.	<b>Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	I полугодие

2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы по профилактике ДТП и соблюдению ПДД.	январь-июнь сентябрь-декабрь
<b>3. Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	II полугодие
3.2.	Формирование личностных качеств	- Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы; - Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»; - Участие в творческих конкурсах к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи; - Участие в шествии «Бессмертный полк»	I полугодие
<b>4. Правовое воспитание</b>			
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: - «Закон + Я = Друзья!»	I полугодие

5.	<b>Социологическое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня Участие в акциях: День пожилого человека Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	январь-май, сентябрь-декабрь
5.2.	Приобщение к традициям спортивной школы	- изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) - участие в показательных выступлениях - участие во внутришкольных мероприятиях - участие в спортивных праздниках школы	В течении года

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

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

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в спортивной школе реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными



нормативными актами спортивной школы, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «Спортивная борьба».

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде спортивной школы. Также, актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки в спортивной школе:

1. Назначается лицо, ответственное за антидопинговое обеспечение из числа специалистов спортивной школы;
2. Проводиться ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.
3. Осуществляется разработка и проведение образовательных, информационных программ и семинаров/лекций/уроков/викторин по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для родителей/законных представителей.
4. Проводится антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказывается всестороннее содействия антидопинговым организациям в проведении допинг- контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в **таблице 7**

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия, ответственный за проведение мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	---

<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	В форме соревнований с акцентом на соблюдение правил. Тренер-преподаватель.
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель.
	7. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Ответственный за антидопинговое обеспечение организации.
	6. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования как для обучающихся, спортсменов, так и для тренеров-преподавателей и иных специалистов.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение организации.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.

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

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

### 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

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

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

- Уметь вести протокол.
- Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи.

**2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:**

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- Уметь составить положение для проведения первенства школы.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в **таблице 8**

Таблица 8

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в **таблице 9**.

Таблица 9

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки (по всем годам)</b>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-	В течение года

	биологических средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)</b>	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Врачебно-педагогические наблюдения
Предварительные медицинские осмотры		При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования		В течение года
Применение медико-биологических средств		В течение года
Применение педагогических средств		В течение года
Применение психологических средств		В течение года
Применение гигиенических средств		В течение года

**Средства восстановления** (педагогические, психологические, медикобиологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 10**

Таблица 10

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>– упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин</li> </ul>	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов
<ul style="list-style-type: none"> <li>– учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>– планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>– рациональная организация режима дня</li> </ul>	
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенные и психорегулирующие учебно-тренировочные занятия;</li> <li>– средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>– гипнотическое внушение;</li> <li>– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>	В течение всего периода реализации Программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.</li> <li>– физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>	В течение всего периода реализации Программы

В спортивной школе осуществляется медицинское обеспечение



обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

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

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

## II. Система контроля

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

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

#### 1) на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "спортивная борьба";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная борьба" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

#### **Оценка результатов проводится:**

- в течение года, по завершению учебно-тренировочного года;
- по завершению обучения на этапе спортивной подготовки;

**Аттестация** проводится один раз в год:

*Текущий контроль*, проводится в течении учебно-тренировочного года в целях систематической проверки достижений обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов;

*Промежуточная аттестация*, которая проводится ежегодно в конце учебно- тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

*Итоговая аттестация*, проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом 3.1. Программы.

**Аттестация проводится** на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-15);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблица 16);
- результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером- преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся спортивной школы закреплен в соответствующем локальном акте.

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

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

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в спортивной школе, и перевода обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП, а так же уровня спортивной квалификации).

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в спортивной школе используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

- 0 баллов» - тест не выполнен;
- «1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в спортивной школе, получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки, указаны в **таблицах 11-14**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1.	Бег на 30 м(с)	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,9	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	9	6	12	8	16	11	19	14
		2	8	5	11	7	15	10	18	13
		1	7	4	10	6	14	9	17	12
		0	< 7	< 4	< 10	< 6	< 14	< 9	< 17	< 12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +4	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	120	115	135	125	150	135	160	145
		2	115	110	128	120	143	130	155	140
		1	110	105	120	115	135	125	150	135
		0	<110	<105	<120	<115	<135	<125	<150	<135
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	3	4	3	4	3	5	4	5	4
		2	3	2	3	2	4	3	4	3
		1	2	1	2	1	3	2	3	2
		0	<2	<1	<2	<1	<3	<2	<3	<2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	3	12	10	14	12	16	14	18	16
		2	11	9	13	11	15	13	17	15
		1	10	8	12	10	14	12	16	14
		0	<10	<8	<12	<10	<14	<12	<16	<14
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(кол-во раз)	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6
		1	2	2	3	3	4	4	5	5
		0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

\* М – мальчики, Д – девочки

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>										
1.1	Бег на 60 м (с)	3	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9	8,2	9,6
		2	10,1	10,7	9,5	10,3 5	8,95	10,0 5	8,45	9,75
		1	10,4	10,9	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9
		0	>10, 4	>10, 9	>9,8	>10, 5	>9,2	>10, 2	>8,7	>9,9
1.2	Бег на 1500 м (мин, с)	3	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25	6,45	7,00
		2	7,55	8,15	7,35	7,55	7,15	7,35	6,50	7,15
		1	8,05	8,29	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25
		0	>8,0 5	>8,2 9	>7,4 5	>8,0 5	>7,2 5	>7,4 5	>7,0 0	>7,2 5
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	24	17	28	17	36	17	42	17
		2	22	16	26	16	32	16	39	16
		1	20	15	24	15	28	15	36	15
		0	< 20	< 15	< 24	< 15	< 28	< 15	< 36	< 15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15
		2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
		1	+5	+6	+7	+9	+8	+11	+10	+13
		0	< +5	< +6	< +7	< +9	< +8	< +11	< +10	< +13
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	3	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2	7,2	8,0
		2	8,45	8,95	8,0	8,65	7,65	8,35	7,35	8,1
		1	8,7	9,1	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2
		0	>8,7	>9,1	>8,2	>8,8	>7,8	>8,5	>7,5	>8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	175	155	190	165	205	175	215	180
		2	168	150	183	160	198	170	210	178
		1	160	145	175	155	190	165	205	175
		0	<160	<145	<175	<155	<190	<165	<205	<175
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю0/	3	9	14	11	16	13	18	15	20
		2	8	13	10	15	12	17	14	19
		1	7	11	9	14	11	16	13	18

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Д) (количество раз)	0	<7	<11	<9	<14	<11	<16	<13	<18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)	3	9	6	11	7	13	8	15	9
		2	8	5	10	6	12	7	14	8
		1	6	4	9	5	11	6	13	7
		0	<6	<4	<9	<5	<11	<6	<13	<7
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	42	42	44	44	46	46	48	48
		2	41	41	43	43	45	45	47	47
		1	40	40	42	42	44	44	46	46
		0	<40	<40	<42	<42	<44	<44	<46	<46
2.3	Тройной прыжок с места (м)	3	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75	6,00	6,00
		2	5,10	5,10	5,35	5,35	5,65	5,65	5,90	5,90
		1	5,00	5,00	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75
		0	<5,0	<5,0	<5,2	<5,2	<5,5	<5,5	<5,7	<5,7
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6	7,0	7,0
		2	5,4	5,4	5,9	5,9	6,4	6,4	6,8	6,8
		1	5,2	5,2	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6
		0	<5,2	<5,2	<5,7	<5,7	<6,2	<6,2	<6,6	<6,6
2.5	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	6,4	6,4
		2	6,1	6,1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3
		1	6,0	6,0	6,1	6,1	6,1	6,1	6,2	6,2
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1	<6,1	<6,1	<6,2	<6,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>										
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

\* Ю – юноши, Д – девушек



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ССМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ССМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 60 м (с)	3	8,0	9,4	7,9	9,3
		2	8,1	9,5	8,0	9,4
		1	8,2	9,6	8,1	9,5
		0	>8,2	>9,6	>8,1	>9,5
1.2	Бег на 2000 м (мин, с)	3	8,00	9,50	7,55	9,45
		2	8,05	9,55	8,00	9,50
		1	8,10	10,00	8,05	9,55
		0	>8,10	>10,00	>8,05	>9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	40	17	42	18
		2	38	16	40	17
		1	36	15	38	16
		0	<36	<15	<38	<16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	+11	+15	+12	+16
		0	<+11	<+15	<+12	<+16
1.5	Челночный бег 3x10 м (с)	3	7,0	7,8	6,9	7,7
		2	7,1	7,9	7,0	7,8
		1	7,2	8,0	7,1	7,9
		0	>7,2	>8,0	>7,1	>7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	225	184	228	185
		2	220	182	225	183
		1	215	180	220	181
		0	<215	<180	<220	<181
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44
	Подтягивание из вися	3	17	22	18	23

1.8	на высокой перекладине (Юниоры0/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (Юниорки) (количество раз)	2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(кол-во раз)	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Прыжок в высоту с места(см)	3	49	49	50	50
		2	48	48	49	49
		1	47	47	48	48
		0	<47	<47	<48	<48
2.4.	Тройной прыжок с места (м)	3	6,2	6,2	6,3	6,3
		2	6,1	6,1	6,2	6,2
		1	6,0	6,0	6,1	6,1
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг)вперед из-за головы (м)	3	7,8	7,8	8,0	8,0
		2	7,3	7,3	7,6	7,6
		1	7,0	7,0	7,3	7,3
		0	<7,0	<7,0	<7,3	<7,3
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	8,0	8,0	8,5	8,5
		2	7,0	7,0	7,5	7,5
		1	6,3	6,3	6,8	6,8
		0	<6,3	<6,3	<6,8	<6,8

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивные разряды	«Кандидат в мастера спорта»
------	--------------------	-----------------------------

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Балл	ВСМ-1 (зачисление/перевод на этап впервые)		ВСМ>1 (последующее освоение спортивной подготовки на этапе)	
			Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 3000 м (Юниоры)/ Бег на 2000 м (Юниорки) (мин, с)	3	12,30	9,40	12,25	9,35
		2	12,35	9,45	12,30	9,30
		1	12,40	9,50	12,35	9,25
		0	>12,40	>9,50	>12,35	>9,25
1.2.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	44	18	45	19
		2	43	17	44	18
		1	42	16	43	17
		0	<42	<16	<43	<17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.4.	Челночный бег 3x10 м(с)	3	6,7	7,7	6,6	7,6
		2	6,8	7,8	6,7	7,7
		1	6,9	7,9	6,8	7,8
		0	>6,9	>7,9	>6,8	>7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	235	190	238	192
		2	232	188	235	190
		1	230	185	232	187
		0	<230	<185	<232	<187
1.6.	Поднимание туловищаиз положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	52	46	53	47
		2	51	45	52	46
		1	50	44	51	45
		0	<50	<44	<51	<45
1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (Юниоры0/ Подтягиваниеиз вися лежа на низкой перекладине 90см (Юниорки) (количество раз)ГБГ	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2	Прыжок в высоту с места (см)	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Тройной прыжок с места (м)	3	54	54	55	55
		2	53	53	54	54
		1	52	52	53	53
		0	<52	<52	<53	<53
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м)	3	8,2	8,2	8,3	8,3
		2	8,1	8,1	8,2	8,2
		1	8,0	8,0	8,1	8,1
		0	<8,0	<8,0	<8,1	<8,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	3	9,2	9,2	9,3	9,3
		2	9,1	9,1	9,2	9,2
		1	9,0	9,0	9,1	9,1
		0	<9,0	<9,0	<9,1	<9,1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				

## **Методические указания по выполнению контрольных упражнений (тестов)**

**Бег 30 м и 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Бег на 1500, 2000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях** Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места двумя ногами.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не

переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательно проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

**Подъём ног до хвата руками** производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины, за которую держатся руки испытуемого. После каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

**Подтягивание из виса на прямых руках** хватом сверху производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой).

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";

смещение таза

**Подъём выпрямленных ног из виса на шведской стенке** в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз.

**Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.** Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке.

Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется

количество совершенных подниманий ног.

**Прыжок в высоту с места** выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

**Тройной прыжок с места.** Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

**Бросок набивного мяча(3кг).** Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперёд. Бросок набивного мяча назад: испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

**Стоя на одной ноге, фиксация положения** Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки борцов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов спортивной борьбы (индивидуально или в спаринге):

#### **Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме тестирования. Оценка теоретических знаний проводится методом письменных ответов на тестовые задания. Используется следующая система оценки:

- 70 % и более правильно выполненных заданий – «зачет»;
- менее 70% правильно выполненных заданий – «незачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 15.

/п	<p align="center"><b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (до года обучения)</b></p>
.	<p><b>Спорт это:</b>            А. Диета, упражнения, правильное дыхание            Б. Физические упражнения и тренировки            В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников</p>
.	<p><b>Что такое спортивная борьба?</b>            А. Наука            Б. Искусство            В. Вид спорта</p>
.	<p><b>Кто такой борец?</b>            А. Архитектор            Б. Спортсмен            В. Поэт</p>
.	<p><b>В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команды на Олимпийских Играх?</b>            А. 1996            Б. 1984            В. 2000</p>
.	<p><b>В чём тренируются борцы?</b>            А. В платье            Б. В трико и борцовках            В. Ни в чем</p>
.	<p><b>Где тренируются борцы?</b>            А. На ринге.            Б. На татами            В. На борцовском ковре</p>
.	<p><b>Выход обучающихся из спортивного зала возможен:</b>            А. После разрешения тренера-преподавателя            Б. По окончании комплекса упражнений            В. При необходимости</p>
.	<p><b>Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:</b>            А. По желанию любого участника игры            Б. Если нет сил для игры            В. После разрешения тренера-преподавателя</p>
.	<p><b>Главной причиной нарушения осанки является:</b>            А. Малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза            Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста            В. Слабые мышцы спины            Г. Привычка копировать друзей</p>



0.	<p><b>Первая помощь при ушибах:</b>  А. Обеспечить полный покой, приложить холод  Б. Растереть ушибленное место  В. Приложить тепло  Г. Перевязать</p>
1.	<p><b>При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:</b> А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий  Б. Возле тренера-преподавателя  В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения  Г. Вне места занятий</p>
/п	<p><b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (свыше года обучения)</b></p>
.	<p><b>Под физической культурой понимается:</b>  А. Воспитание любви к физической активности  Б. Система нагрузок и упражнений  В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека  Г. Регулярные занятия спортом</p>
.	<p><b>Прародиной вольной борьбы считается:</b>  А. Англия Б. Америка  В. Россия</p>
.	<p><b>Олимпийцами называли людей, которые:</b>  А. Выиграли Олимпийские игры  Б. Были меценатами для Олимпийских игр  В. Помогали в организации Олимпийских игр</p>
.	<p><b>В вольной борьбе запрещается:</b>  А. Захват головы или шеи двумя руками  Б. Делать подножки и подсечки  В. Проводить приемы в партере</p>
.	<p><b>Борцам во время схватки разрешено:</b>  А. Дергать за волосы, щипаться  Б. Уважительно относиться к сопернику  В. Разговаривать</p>
.	<p><b>Личная гигиена борца - это:</b>  А. Рациональный распорядок дня, уход за телом  Б. Избавление от вредных привычек  В. Режим труда и отдыха</p>
.	<p><b>Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:</b>  А. Эстетическое развитие  Б. Умственное развитие  В. Развитие физических качеств  Г. Развитие плечевого пояса</p>

	<p><b>Моральная и психологическая подготовка:</b>  А. умение терпеть как основное проявление воли  Б. соблюдение правил поведения  В. победа над соперником</p>
	<p><b>Какой прием считается «визитной карточкой» вольной борьбы:</b>  А. Прогиб  Б. Проход в ноги  В. Посадка</p>
0.	<p><b>Какой разряд считается наиболее значимым у борцов:</b>  А. Мастер спорта России  Б. Мастер спорта России международного класса  В. Кандидат в мастера спорта  Г. Заслуженный мастер спорта</p>
1.	<p><b>В каком виде спортивной борьбы не соревнуются девушки:</b>  А. Вольная борьба  Б. Грэпплинг  В. Греко-римская борьба  Г. Дзюдо</p>
/п	<p><b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (до трех лет обучения)</b></p>
	<p><b>С какого года спортивная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?</b>  А. 1904  Б. 1966  В. 2000  Г. 1910</p>
	<p><b>В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?</b>  А. 1946  Б. 1825  В. 2000  Г. 1947</p>
	<p><b>Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?</b>  А. 11 минут  Б. 45 минут  В. 11 часов 40 минут  Г. 2 часа 10 минут</p>
	<p><b>В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?</b>  А. Москва  Б. Париж  В. Барселона  Г. Лас Вегас</p>

	<p><b>С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по спортивной борьбе?</b></p> <p>А. 2 раза в год  Б. 1 раз в год  В. 1 раз в 2 года  Г. 1 раз в 10 лет</p>
	<p><b>Физическая культура представляет собой?</b></p> <p>А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.  Б. Различные занятия в спортивных секциях  В. Учебную активность  Г. Культуру здорового духа и тела</p>
	<p><b>Физическими упражнениями называются?</b></p> <p>А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.  Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры  В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания</p>
	<p><b>Физическая подготовка это:</b></p> <p>А. достижение высоких спортивных результатов</p>
	<p>Б. степень совершенствования двигательных умений и навыков  В. развитие только физических качеств</p>
	<p><b>Результатом физической подготовки является:</b></p> <p>А. Количество разученных упражнений  Б. Степень физической подготовленности  В. Физическое совершенство</p>
0.	<p><b>Двигательные физические способности это:</b></p> <p>А. Способности двигаться и принимать нагрузки  Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности  В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки</p>
1.	<p><b>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b></p> <p>А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители  Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов  В. Личными спортивными достижениями человека</p>
2.	<p><b>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост</b></p> <p>А. Стойка  Б. Партер  В. Захват  Г. Удержание</p>
/п	<p>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (свыше трех лет обучения)</p>
	<p><b>Высший балл в спортивной борьбе?</b></p> <p>А. 1  Б. 4  В. 2</p>

	<p><b>Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?</b></p> <p>А. МФБ Б. ФИЛА В. ФИФА Г. МФОСБ</p>
	<p><b>Какой из перечисленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?</b></p> <p>А. Греко-римская Б. Вольная В. Дзюдо Г. Самбо</p>
	<p><b>Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?</b></p> <p>А. 60 Б. 74 В. 65 Г. 125</p>
	<p><b>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост</b></p> <p>А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание</p>
	<p><b>Подготовка спортсмена это:</b></p> <p>А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям</p>
	<p><b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений а\развить и усовершенствовать физические качества?</b></p> <p>А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>
	<p><b>Что понимается под выражением «второе дыхание»?</b></p> <p>А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок Б. Одновременное дыхание носом и ртом В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами</p>

	<p><b>Выносливость – это:</b></p> <p>А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки</p> <p>Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению</p> <p>В. Способность сохранять заданные параметры работ</p>
0.	<p><b>Борцовская схватка на соревнованиях начинается:</b></p> <p>А. Сразу после выхода борцов на ковер</p> <p>Б. После свистка арбитра</p> <p>В. По сигналу руководителя ковра</p>
1.	<p><b>Когда в борцовской схватке считается чистая победа:</b></p> <p>А. Победа по баллам</p> <p>Б. Победа с явным преимуществом</p> <p>В. Победа на туше</p>
2.	<p><b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итог занятию?</b></p> <p>А. Вводная часть</p> <p>Б. Подготовительная часть</p> <p>В. Основная часть</p> <p>Г. Заключительная часть</p>
/п	<p>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ</p>
.	<p><b>С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?</b></p> <p>А. 1904</p> <p>Б. 1966</p> <p>В. 2000</p> <p>Г. 1910</p>
.	<p><b>Кто из российских борцов вольного стиля имеет прозвище «Русский танк»?</b></p> <p>А Абдусалам Гадисов</p> <p>Б. Ахмед Чакаев</p> <p>В. Абдурашид Садулаев</p>
.	<p><b>В каком городе проходил Чемпионат мира по вольной борьбе в 2014 году?</b></p> <p>А. Ташкент</p> <p>Б. Бишкек</p> <p>В. Караганда</p>
.	<p><b>В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?</b></p> <p>А. 1996</p> <p>Б. 2000</p> <p>В. 2004</p> <p>Г. 2008</p>

	<p><b>В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном – удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника</b></p> <p>А. Замок Б. Ножницы В. Туше Г. Жамб</p>
	<p><b>Способность совершать эффективную работу</b></p> <p>А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца</p>
	<p><b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итог занятию?</b></p> <p>А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть</p>
	<p><b>Подготовка спортсменов</b></p> <p>А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям</p>
	<p><b>Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность</p>
0.	<p><b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b></p> <p>А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно В. Положительное, но только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей</p>
1.	<p><b>На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки 12-13 лет:</b></p> <p>А. Не выше соревнований муниципального уровня Б. Не выше соревнований субъекта РФ В. Не выше соревнований межрегионального уровня</p>
2.	<p><b>По какой системе соревнуются борцы на соревнованиях, если в их весовой категории 5 или менее 5 участников?</b></p> <p>А. Круговая Б. Олимпийская</p>

/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
.	<p><b>Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей?</b></p> <p>А. Таймазов Б. Медведь В. Сайтиев</p>
.	<p><b>В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР?</b></p> <p>А. 1964 Б. 1952 В. 1949</p>
.	<p><b>В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе?</b></p> <p>А. 1952 Б. 1948 В. 1960 Г. 1968</p>
.	<p><b>Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность Б. Двигательный рефлекс В. Физическая возможность</p>
.	<p><b>Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте:</b></p> <p>А. 22 Б. 21 В. 20 Г. 19</p>
.	<p><b>Вольная борьба противопоказана людям</b></p> <p>А. С плоскостопием Б. Старше 40 лет В. С заболеванием позвоночника Г. С нарушением слуха</p>
.	<p><b>Соревнования в структуре подготовки спортсмена</b></p> <p>А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект</p>
.	<p><b>Тактическая подготовка спортсменов</b></p> <p>А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта</p>

	<p><b>Техническая подготовка</b></p> <p>А. Это способ ведения соревновательной борьбы</p> <p>Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы</p> <p>В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта</p>
0.	<p><b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества?</b></p> <p>А. Вводная часть</p> <p>Б. Подготовительная часть</p> <p>В. Основная часть</p> <p>Г. Заключительная часть</p>
1.	<p><b>Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это:</b></p> <p>А. Выносливость борца</p> <p>Б. Гибкость борца</p> <p>В. Сила борца</p> <p>Г. Координация борца</p>
2.	<p><b>Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это:</b></p> <p>А. Выносливость борца</p> <p>Б. Быстрота борца</p> <p>В. Сила борца</p> <p>Г. Координация борца</p>



## IV. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба»

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

Процесс обучения в спортивной школе включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка,
- участие в спортивных мероприятиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика (раздел 2 Программы, п. 2.7.);
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (раздел 2 Программы, п. 2.8.);

#### 1) **Общая физическая подготовка**

ОФП – представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для вида спорта «Спортивная борьба», но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие физических способностей, которые, в свою очередь, смогут стать основой для эффективной специализированной подготовки обучающихся.

Упражнения ОФП подбираются с учетом специфики развития физических качеств, необходимых обучающимся: общеразвивающие упражнения, упражнения по подготовке к сдаче нормативов по ОФП, элементы и упражнения из других видов спорта.

На этапе начальной подготовки больше времени выделяется на физическую подготовку, сначала преобладает общая физическая подготовка, а по мере роста спортивного мастерства увеличивается процент специальной физической подготовки.

#### 2) **Специальная физическая подготовка**

СФП – направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта «Спортивная борьба». При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития

Специальная физическая подготовка (СФП) имеет целью развить необходимые двигательные качества обучающихся

**Техническая подготовка** направлена на обучение обучающихся технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

#### 3) **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка обучающихся направлена на овладение

спортивной тактикой и достижение тактического мастерства. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил вида спорта «Спортивная борьба»; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

4) **Теоретическая подготовка** предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «Спортивная борьба», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

#### 5) **Психологическая подготовка**

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовке обучающихся

Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-

тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий представлены в таблице

Таблица 14

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F- женский пол, M- мужской пол

**Рост-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей. **Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивно развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее

интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной учебно-тренировочных занятий.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

#### Этап начальной подготовки

*Основная цель* тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации спортивная борьба и овладение основами техники.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники борьбы.

*Основные методы* выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления* тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

*Особенности обучения:* двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «спортивная борьба».

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

*Участие в соревнованиях:* контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*Основная цель* тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом спортивной борьбы.

*Основные средства:*

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

*Методы выполнения* упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления* тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

*Особенности обучения:* соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

*Участие в соревнованиях:* зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных соревнованиях.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

*Основная цель* тренировки - подготовка и успешное участие в соревнованиях.

*Основные средства* тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала борьбы;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:* повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления* тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «спортивная борьба»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

*Особенности обучения:* соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

*Участие в соревнованиях:* зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки

##### Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед

из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

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

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; 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 (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

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



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

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

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

#### **Упражнения с предметами:**

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

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

вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами);

«удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

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

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями

к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

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

д) *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

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

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

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене,

в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках,

лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

#### **Специализированные игровые комплексы**

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

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

### ***Содержание разминки борца***

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

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

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

#### ***Примерная схема разминки***

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

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

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

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

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

### **Техническая подготовка**

*Основные положения в борьбе*

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

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

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

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

*Элементы маневрирования*

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

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

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

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

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

*Техника вольной борьбы в партере*

**Перевороты скручиванием:** захватом дальних руки и бедра снизу-спереди, захватом скрещенных голеней, захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги



**Перевороты забеганием:** захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром, захватом руки на ключ и дальней голени.

**Перевороты перекатом:** захватом шеи с бедром, захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.

**Перевороты переходом:** захватом шеи сверху и бедра изнутри, с ключом и зацепом одноименной ноги, захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

**Перевороты накатом:** захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

**Контрприемы от переворотов.** Техника вольной борьбы в стойке  
**Сваливания сбиванием:** захватом ног

**Броски наклоном:** захватом руки с задней подножкой, захватом руки и туловища сподножкой

**Броски поворотом («мельница»):** захватом руки и одноименной ноги изнутри, захватом руки и разноименной ноги изнутри.

**Переводы рывком:** захватом шеи сверху и разноименного бедра, захватом одноименной руки с подножкой, захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

**Переводы нырком:** захватом ног, захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку сподножкой.

**Броски подворотом:** с захватом руки через плечо с передней подножкой, с захватом рук сголовой, рукой

Техника греко-римской борьбы в стойке

**Переворот рывком:** за руку, зацепом, входом, с захватом шеи с плечом сверху

**Перевод вращением:** захватом руки сверху, выходом, входом, захватом руки снизу

**Перевод нырком:** с захватом шеи и туловища, с захватом туловища, с захватом туловища с

**Вертушка:** захватом руки снизу, выходом

**Броски:** подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи, двумя руками через плечо, захватом руки сверху (снизу) и туловища, наклоном: с захватом руки туловища с рукой сбоку, через плечи захватом руки двумя руками на шее, через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри, прогибом с захватом туловища, прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием, прогибом с захватом туловища с рукой (зависом), подворотом с захватом туловища с дальней рукой сбоку

**Сбивание:** захватом руки и туловища, захватом туловища, захватом руки двумя руками

**Скручивание:** захватом шеи с плечом, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

Техника греко-римской борьбы в партере

**Переворот рычагом**

**Переворот захватом:** дальней руки сзади-сбоку, шеи и туловища, обратным захватом туловища, шеи из-под плеча и туловища снизу, туловища спереди, с захватом запястья и головы, из-под плеча с ключом, предплечий изнутри

**Переворот забеганием:** с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

**Переворот скручиванием:** за себя ключом и захватом подбородка (плеча), обратным захватом туловища, захватом рук сбоку, за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки, захватом спереди за плечи

**Переворот переходом:** с ключом и захватом подбородка

**Переворот накатом:** захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху

**Переворот прогибом:** с захватом шеи с плечом сбоку, с ключом и подхватом захваченной руки, с захватом шеи из-под дальнего плеча, с захватом на рычаг

**Переворот ключом:** захватом предплечья другой рукой изнутри, двумя ключами

**Дожим:** захватом руки и шеи сбоку, лежа, захватом руки и туловища сбоку, сидя и лежа, захватом туловища с рукой сбоку, захватом одноименного запястья и туловища сбоку, захватом шеи с плечом спереди, захватом одноименной руки и туловища спереди

**Накат:** захватом шеи из-под плеча и туловища сверху, с ключом и захватом туловища сверху

**Броски:** обратным захватом туловища, накатом с захватом туловища, захватом туловища

сзади, прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху, подворотом с захватом одноименной руки и туловища

**Уходы с моста**

Техника грэпплинга в стойке

**Переводы.:** Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху Перевод рывком захватом шеи сверху. Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой

**Сваливание** сбиванием захватом ноги (ног)

**Броски с наклоном:** Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой Бросок наклоном захватом руки и туловища с Подножкой

**Броски поворотом (мельницы):** Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри Бросок поворотом назад захватом руки под плечо

**Броски подворотом:** Бросок вращением захватом руки снизу Бросок вращением захватом руки сверху Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги

Техника грэпплинга в партере

**Перевороты скручиванием:** Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Переворот скручиванием захватом на рычаг

Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней. Переворот скручиванием захватом, предплечья изнутри Переворот скручиванием захватом, предплечья изнутри, прижимая голову бедром Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди

***Перевороты забеганием*** Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени

***Перевороты переходом*** Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги. Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

***Перевороты перекатом*** Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью Переворот перекатом с захватом шеи с бедром

***Перевороты накатом:*** Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку

***Перевороты разгибанием:*** Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча

### **Тактическая подготовка**

В содержание практических занятий включаются задания по подготовке и участию в соревнованиях:

- Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке;
- Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения “мост”;
- Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.

### **Теоретическая подготовка**

Краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР. Классификация в спортивной борьбе. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Общая характеристика спортивных упражнений. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Физические качества борца. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований. Разминка в спорте. Основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы. Места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности. Предупреждение травм, оказание первой помощи. ВФСК ГТО.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность -умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность -умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

#### **4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

##### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.*

*Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.* Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медицинболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

*Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.* Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на

месте и с передвижением в разные стороны.

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

*Упражнения с медицинболами:* броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

*Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.*

*Упражнения на формирование правильной осанки.* И.п. ладони за голову, локти вперёд -разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» -подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох)

-вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу -энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны -прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы -сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками -поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище. *Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Круговая тренировка.

**Специализированные игровые комплексы** (с различными вариантами усложнений)

- Игры в касания
- Игры в блокирующие захваты
- Игры в атакующие захваты
- Игры в дебюты (начало поединка).
- Игры в перетягивание
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
- Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях
- Игры с отрывом соперника от ковра
- Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)
- Игры с прорывом через строй, из круга

### **Техническая подготовка**

#### ***Основные положения в борьбе.***

- *Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*
- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

#### *Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

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

#### ***Способы маневрирования.***

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

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

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для

последующего выполнения определенного приема.

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

***Атакующие и блокирующие захваты.***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

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

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

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

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

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

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

- *При захвате шеи с плечом сверху* –

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

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

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

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

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

## ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

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

### *Перевороты забеганием*

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



**Перевороты переходом**

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом захватомскрещенных голени	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватомстопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратнымзахватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимаяруку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом

**Перевороты перекатом**

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватомтуловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватомтуловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая хват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рукпод плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

### *Перевороты разгибанием*

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

### *Перевороты накатом*

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

**Перевороты прогибом**

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

**Броски наклоном**

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

**Броски прогибом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от коврика или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом

**Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста**

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

### **Примерные комбинации приемов**

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь набок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

## **ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

### **Переводы в партер**

	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает	а) Перевод рывком за руку;
Перевод рывком за руку и бедро	руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом	а) Упереться предплечьем в грудь;	Перевод выседом с захватом
разноименных руки и бедра сбоку	б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку

Перевод нырком захватом шеи туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

#### *Сваливания*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

#### *Броски наклоном*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, опереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

### *Броски подворотом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой вбок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки;
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, опереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку;
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом

### *Броски поворотом (мельницей)*

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

### *Броски прогибом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной рукой в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется без отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### **Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита:

наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.

- Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).

- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.

- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ноги.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

### ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Стойка		Партер	
Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, и к голове	Перевороты скручиванием.
	Броски наклоном и переводы в партер		Перевороты перекатом.
	Броски прогибом и через плечи		Перевороты забеганием и переходом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Броски прогибом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты прогибом.
	Броски прогибом и через плечи.		Перевороты скручиванием.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Перевороты перекатом.
			Перевороты забеганием и переходом.
			Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
			Броски прогибом.
			Перевороты прогибом.



<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты перекатом.
	Броски прогибом и через плечи.		Перевороты забеганием и переходом.
	Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
	Повторение		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
	Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом.
	Броски прогибом и через плечи.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против дожимов
	Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Одноименная стойка	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Многоразовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)



Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиваниеми бросков подворотом
	Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
	Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
	Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом

### ТЕХНИКА ГРЭППЛИНГА В СТОЙКЕ

Прием	Защита	Контрприем
<b><u>Переводы в партер</u></b>		
Перевод рывком за руку	а) Атакующий освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		

Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

<b>Сваливания</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переверот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки

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

### **Броски наклоном**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок наклоном захватом за ноги сверху;	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

### **Броски подворотом**

<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища срукой

		сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего;	а) Перевод рывком захватом одноименной руки;
Бросок подворотом захватом руки под плечо боковой подножкой	б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед- в-сторону	б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой;
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, опереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки туловища сбоку;
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой;
		в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
<b><u>Броски поворотом (мельницей)</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу;
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
<b><u>Броски прогибом</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться захваченной руки в грудь атакующего предплечьем	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой		б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой

Бросок прогибом захватом руки и туловища сподсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется без отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободиться; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища сподсадом
Бросок прогибом захватом рук сподсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### Комбинации

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

## ТЕХНИКА ГРЭПЛИНГА В ПАРТЕРЕ

Прием	Защита	Контрприем
<b>Перевороты скручиванием</b>		
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав хват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать хват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить хват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища
<b>Перевороты забеганием</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы вперед – в сторон		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо
<b>Перевороты переходом</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот переходом захватом скрещенных голеней	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами



Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом
<b>Перевороты перекатом</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).

Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени	с		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью			Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени
		<b>Перевороты перекатом</b>	
<b>Прием</b>		<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху- изнутри		а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча		а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом		Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища
		<b>Перевороты накатом</b>	
<b>Прием</b>		<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра		а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой		атакующему и упереться ближним бедром в ковер	б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног		Садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой		Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
		<b>Перевороты прогибом</b>	
<b>Прием</b>		<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку		а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

Переворот прогибом захватом на рычаг	а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
<b><u>Броски наклоном</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра	Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной	а) Выход навверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом
<b><u>Броски прогибом</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход навверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
<b>Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).	Уход с моста: забегание в сторону от атакующего	а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди
Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа)	Уход с моста: забеганием в сторону от партнера	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед освободя ногу, повернуться на живот	а) Выход навверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги	Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки, повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	

### ***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.
- Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий. Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках. Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация. Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Тактика выступления в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Краткий обзор развития борьбы в РФ. Опорно-двигательный аппарат и движения. Физиологическая характеристика различных видов

мышечной деятельности. Роль и местоспециальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцоввольного стиля. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы современной методики развития силы в процессе тренировки. Гигиена воздуха. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Сила и силовая подготовка. Планирование тренировки. Комплексный контроль в подготовке борцов.

### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной

обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

#### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)**

##### **Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения:* повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

*Упражнения для развития мышц ног:* прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

*Упражнения для развития мышц туловища:* наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

*Упражнения из других видов спорта:* ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

*Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в борцовских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; передвижений со штангой; отягощениями на плечах.*

*Воспитание силы мышц, определяющих эффективность борцовских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.*

### Специальная физическая подготовка

Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.

### Техническая подготовка

Техническая подготовка обучающихся этапов ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники борьбы коронной техники борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (*выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах*) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ** (этап совершенствования спортивного мастерства)

#### *Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать хват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, опереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи туловища с подножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	

Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
--	--	---

**Сваливания**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, вставив высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

**Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		



Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватомруки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		

**Броски поворотом (мельницы)**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

**Броски подворотом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом

**Броски прогибом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом руке зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шею сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом

Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом РУКИ с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

### **Броски вращением**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к грудисоперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.

- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**  
(этап совершенствования спортивного мастерства)

*Перевороты скручиванием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватомруки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи		
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ногиизнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

*Перевороты забеганием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватомзапястья
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват рукии зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватомруки под плечо с подножкой

*Перевороты перекатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом захватомдальней руки снизу – изнутри и бедра		

Переворот перекатом обратным захватом туловища	Лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	а) Переворот через себя выседом и захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход наверх подседом с захватом разноименного запястья.
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову	Упереться руками в ковер, прогнуться	Мельница назад захватом рук под плечи
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Не дать выполнить захват шеи и бедра	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Лечь в низкий партер, поднять голову вверх	Накрыть ближней ногой

*Перевороты переходом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с	Убрать руку вперед, лечь на	Бросок подворотом захватом

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЭППЛИНГА В СТОЙКЕ**  
(этап высшего спортивного мастерства)

Прием	Защита	Контрприем
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку

Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с
Перевод нырком захватом шеи и туловища сподножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу; б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
<b><u>Сваливания</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища сподножкой
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стойкой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища
<b><u>Броски наклоном</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок наклоном захватом туловища и	Упираясь руками в голову, отставить	Бросок прогибом захватом рук с обвивом

ближнего (дальнего) бедра сбоку	захваченную ногу назад	
Бросок наклоном захватом ноги с заднейподножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть	а) Перевод рывком захватом плеча и шеисверху; б) бросок прогибом захватом руксверху с обвивом

	через ногу атакующего	
Бросок наклоном захватом руки и туловища соотхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки итуловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи сподхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем вгрудь б) упереться ногой в живот атакующего,захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назадруки;	а) Перевод рывком захватом одноименнойвыпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) бросок прогибом захватом рук сверху собвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставитьсвободную ногу назад	Бросок наклоном захватом руки и шеи сзадней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		
	<b><u>Броски поворотом (мельницы)</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок поворотом захватом шеи и ногиснаружи	Упираясь рукой в голову, отставитьзахваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободнойноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывкомосвободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного		



плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки

Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги
	<b><u>Броски подворотом</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок подворотом захватом руки и туловища передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему,	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом обхватить туловище и руку		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой.	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз)	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху сподхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом
	<b><u>Броски прогибом</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища сподножкой (заша- гиванием) Бросок прогибом захватом туловища и бедрасбоку	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки подплечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки подплечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки подплечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки туловища с подножкой

Бросок прогибом захватом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
--------------------------	--	---

Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
	<b><u>Броски вращением</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

## Комбинации

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад
  - бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище
  - бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.

- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**  
(этап высшего спортивного мастерства)

Таблица 28

*Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи дальнего бедра	а) Упереться в грудь атакующего; б) присесть, оставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
	руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего

### Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием с захватом ног зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри)
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи)	а) Вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот обратным захватом ближней ногой
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок поворотом назад захватом руки и ноги снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	а) Не дать выполнить захват руки и туловища, встав в высокую стойку	а) Бросок прогибом с захватом руки и туловища;
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и дальнего бедра изнутри	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

### Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь (живот) отставить захваченную ногу назад	Перевод рывком захватом туловища с подсечкой
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ближней руки и разноименной ноги с отхватом		

### Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	а) Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом рук под плечо	б) упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	б) перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		

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

**Броски подворотом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги	Захватить руку, выставить захваченную ногу вперед	Бросок подворотом захватом руки под плечо с передней подножкой
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с передней подножкой	а) Упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад;	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом	б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего	
Бросок подворотом захватом ближней руки и туловища сбоку с подхватом	Захватить руку на туловище, присесть	а) Бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку с подхватом	Захватить руку, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди
Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри	Захватить туловище, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и разноименной ноги; б) переводрывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	а) Захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом ноги сзади; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади

Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом	а) Захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
--	---	---

**Броски прогибом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагивание)	упираясь в грудь, отставить ногу назад	а) перевод нырком захватом плеча и шеи сверху б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи
Бросок прогибом захватом туловища и дальнего бедра изнутри		
Бросок прогибом захватом ближней руки и шеи с подсечкой	упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад	сваливание сбиванием захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) захватить руку и отставить свободную ногу назад	бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом туловища сзади и одноименного бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руки и шеи с зацепом снаружи	наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед в сторону поворота	а) бросок наклоном захватом руки и шеи с отхватом изнутри; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом	а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться – от захвата нырком под руку	а) перевод нырком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног; в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой		
Бросок прогибом захватом шеи сверху и дальнего (ближнего) бедра с подсечкой		
Бросок прогибом захватом руку и туловище с обвивом	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад, захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### *Броски вращением*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом ноги	а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

### **Комбинации**

□ Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.

□ Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом запястья – бросок прогибом захватом туловища сзади.

□ Бросок наклоном захватом руки с подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в колено.

□ Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

□ Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону сваливание обиванием захватом дальней (ближней) ноги и туловища.

□ Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри.

□ Перевод рывком захватом одноименной руки – контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

□ Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища – контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.

□ Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.

□ Бросок подворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри – контрприем: перевод в сторону захваченной ноги – контрприем: перевод нырком захватом ноги.



□ Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

□ Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.

□ Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – контрприем: бросок подворотом захватом руки черве плечо (передней подножкой, подхватом) – бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (нырок).

□ Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, сводной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захвата руки сверху.

□ Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом перевод нырком захватом ноги.

□ Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри – защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри.

□ Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

□ Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватом рук снизу с подсадом.

□ Бросок вращением захватом руки сверху – защита: шагнуть вперед ближней ногой, захватить атакующего за плечо и отшагнуть дальней ногой вперед-в сторону, выполнить переворот рывком за руку.

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ (этап высшего спортивного мастерства)

#### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход на верх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги

Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом	Выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки	Выход наверх, прижимая захваченную руку к туловищу
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени		

***Перевороты переходом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	В выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить захват зацепом, скрещивая их	Накрывание ближней ногой

**Перевороты перекатом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри	Выпрямить руки, прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу	а) Мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	Мельница назад с захватом рук
Переворот перекатом с захватом ноги, прижимая голову	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра и ближней голени	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

**Перевороты разгибанием**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени	а) Не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ноги
Переворот разгибанием обвивом (ножницами) ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		
Переворот разгибанием переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки)	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом одноименной ноги и туловища (шеи)

**Перевороты накатом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой	Прижать таз к коверу и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом разноименного запястья	Сядься, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с

сзади – сбоку с зацепом ноги стопой		зацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом стопой	Лечь на бок, повернуться грудью к атакующему, упереться рукой в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопы; б) отбрасывание ног за атакующего с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья и дальнего бедра с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

#### *Броски подворотом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

#### *Броски наклоном*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сваливание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри

#### *Броски прогибом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	а) Сесть на бедро дальней ноги, движением вперед выпрямить ногу б) Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	а) Переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги; б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги; в) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближней голени		
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Отбросить ноги назад, лечь на живот	Накрывание ближней ногой
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра		

#### **Комбинации**

- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь

на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из- под плеча с дальним бедром.

□ Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перевести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху изнутри.

□ Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот переходом с ключом и зацепом бедра.

□ Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.

□ Переворот прокатом захватом шеи из-под дальнего плеча зацепом голени – защита: прижать дальнюю руку к себе, не дать сделать захват – переворот перекатом зацепами ноги и головы.

□ Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.

□ Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

□ Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием с захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).

□ Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи зацепом разноименной ноги стопой изнутри.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ** (этап совершенствования спортивного мастерства)

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, различных (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.	Повторение базовой техники и удержаний, суходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях.

Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом разгибаясь перед собой (наклоном). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
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.
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 перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (мельница). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием вращением (бросок накатом).
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с руки и туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом (скручиванием). Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «переходом». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер рывком. Изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер нырком. Изучение вызовов на захват атакуемым туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом завалом (прогибом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.

Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер вращением. Изучение вызовов на захват	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом (перекатом). Повторение удержаний, дожиманий и атакуемым разноимённого плеча сверху и шеи. контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием в партер выседом. Изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций, завершающихся броском подворотом (сваливанием скручиванием). Изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Совершенствование комбинаций со сбиванием в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций переворотами откатом (скручиванием), защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками проворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом разгибаясь перед собой (наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций защит и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками отворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций и контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций контрприемов от них.
Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них.	Совершенствование комбинаций накатом (перекатом), защит и контрприемов от них.

Совершенствование комбинаций с захватами руки с шеей, защит и контрприемов от них. Совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений.	Совершенствование комбинаций
Совершенствование комбинаций с захватом руки и шеи, защит и контрприемов от них. Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами.	Совершенствование комбинаций
Совершенствование комбинаций с захватом рукоятуловища, защит и контрприемов от них. Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Совершенствование комбинаций с захватом туловища, защит и контрприемов от них.	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЭППЛИНГА (этап высшего спортивного мастерства)

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере
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.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиваниями в партер. Изучение вызовов на захват атакуемым шеей срукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
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 перебрасыванием отворотом (броском через спину). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
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 перебрасыванием прогибом. Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста



Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном (сваливанием сбиванием) и броском подворотом (скручиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и туловища.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом подкатом (накатом).
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом вращением. Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища с рукой.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом (скручиванием). Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся бросками наклоном (сбиванием). Изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками снаружи.	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом откатом «забеганием». Повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
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.
Изучение и совершенствование способов захвата туловища 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.
Изучение и совершенствование способов захвата шеи с рукой 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.
Изучение и совершенствование способов захвата руки и шеи в различных стойках за счет усложнения исходных и промежуточных взаимоположений борцов. контрприемов с уходом с моста.	Совершенствование коронных действий в разных взаимоположениях и с различными захватами. Совершенствование удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста.
Изучение и совершенствование способов захвата разноимённого плеча сверху и шеи 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.

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
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками изнутри в различных стойках за счет подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими, 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.
Изучение и совершенствование способов захвата руки двумя руками снаружи 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.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при нейтрализации его атаки.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при необходимости – измотать соперника.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с использованием различных методов воздействия на противника при желании подавить соперника или обыграть его.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.
Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий.

Прием	Защита	Контрприем
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку

Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею
Перевод нырком захватом шеи и туловища сподножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону
<b><u>Сваливания</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища сподножкой
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища
<b><u>Броски наклоном</u></b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом

Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) опереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой опереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи сподхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь б) опереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой опереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) Перевод рывком захватом одноименной выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		
	<b><u>Броски поворотом (мельницы)</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок поворотом захватом шеи и ног снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги

Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги
	<b><u>Броски подворотом</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок подворотом захватом руки и туловища передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом обхватить туловище и руку		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой.	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз)	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху сподхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом
	<b><u>Броски прогибом</u></b>	
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища сподножкой (заша-гиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки подплечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки подплечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки подплечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом

Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
<b>Броски вращением</b>		
<b>Прием</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприем</b>
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) Перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – перевод накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание

сбиванием захватом ноги.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.

- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад

- бросок вращением захватом руки.

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.

- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.

- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставив дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище

- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).

- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.

- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.

- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

### **Тактическая подготовка**

*Тренировочные задания:* Борьба за захват и площадь ковра в стойке Захваты ноги (ног). Подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. Тренировочные схватки по заданию. Оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилей борьбы.

### **Психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

- Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

- Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

- Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

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

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка**

Этап ССМ

Краткий обзор развития борьбы в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиологическое обоснование массовых



форм физических упражнений. ВФСК «ГТО». Закаливание, режим и питание борца. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Комплексный контроль в подготовке борцов. Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Основы управления в системе подготовки спортсменов.

#### Этап ВСМ

Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие. Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки. Краткий обзор развития борьбы в России. Система подготовки спортсменов. Автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Допинг в спорте: история, состояние, перспективы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки. Травматизм в спорте. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки. Контроль в спортивной тренировке. Планирование тренировочного процесса. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов. Правила соревнований. Физическая подготовка спортсмена.

### 2.3.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственны специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования Программы.

В Таблице 16 представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

## Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Краткое содержание
<b>Общая физическая подготовка</b>	НП-1 – 59,83% от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 57,69% от годового объема подготовки	<b>Весь период:</b> Строевые упражнения Ходьба и бег Упражнения без предметов Упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения на гимнастических снарядах Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	НП-1 – 19,6 % от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 18,27% от годового объема подготовки	<b>Весь период:</b> Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Упражнения с партнером Простейшие виды борьбы Специализированные игровые комплексы
<b>Техническая подготовка</b>	НП-1 – 5,13% от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 6,41% от годового объема подготовки	<b>До года обучения:</b> Основные положения в борьбе Элементы маневрирования Маневрирование

		<p>Защита от захвата ног</p> <p><b>Свыше года обучения:</b></p> <p>Техника вольной борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекадом, перевороты переходом, перевороты накадом, контрприемы от переворогов</p> <p>Техника вольной борьбы в стойке: сваливания сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, переводы рывком, переводы нырком, броски подворотом Техника греко-римской борьбы в стойке: перевороты рывком, переводы вращением, переводы нырком, вертушка, броски, сбивания, скручивания Техника греко-римской борьбы в партере: перевороты рычагом, перевороты захватом, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накадом, перевороты прогибом, перевороты ключом, дожимы, накаты, броски, уходы с моста</p> <p><b>Техника грэпплинга</b></p>
<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>НП-1 – 12,82% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3,4 – 16,67% от годового объема подготовки</p>	<p><b>Весь период:</b></p> <p><b>Тактическая подготовка</b> (задания по подготовке и участию в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия;</li> <li>- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке;</li> <li>- тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положений «мост»;</li> <li>- задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b> по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткий обзор развития спортивной борьбы (вольной и греко-римской) в России, в СССР;</li> <li>- классификация в спортивной борьбе;</li> <li>- гигиена физической культуры и спорта;</li> <li>- личная гигиена спортсмена;</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- врачебный контроль, самоконтроль;</li> <li>- общая характеристика спортивных упражнений;</li> <li>- общая и специальная физическая подготовка;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физических упражнений на организм занимающихся;</li> <li>- физические качества борца;</li> <li>- планирование спортивной тренировки;</li> <li>- правила соревнований;</li> <li>- разминка в спорте;</li> <li>- основы техники спортивной (вольной и греко-римской) борьбы;</li> <li>- места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности;</li> <li>- предупреждение травм, оказание первой помощи;</li> <li>- ВФСК ГТО.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;</li> <li>- развитие коммуникативных свойств личности;</li> <li>- совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов;</li> <li>- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;</li> <li>- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;</li> <li>- воспитание волевых качеств</li> </ul>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 45,77% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 39,98 % от годового объема подготовки</p>	<p><b>Весь период:</b></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Упражнения с медицинболами:</p> <p>Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>

<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 16,15% от годового объема подготовки; УТ-4 – 18,27% от годового объема подготовки</p>	<p><b>Весь период:</b> Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самообороне. Имитационные упражнения. Упражнения с манкеном. Упражнения с партнером. Круговая тренировка. Специализированные игровые комплексы</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 10% от годового объема подготовки; УТ-4 – 15,38% от годового объема подготовки</p>	<p><b>До трех лет обучения:</b> <u>Техника вольной борьбы в стойке:</u> <i>Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</i> <i>Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков подворотом, и прогибом</i> <i>Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</i> <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника вольной борьбы в партере:</u> <i>Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</i> <i>Повторение переводов скручиванием, переводов забеганием, переводов перекатом и переходом, переводов накатом и прогибом</i> <i>Совершенствование переводов скручиванием, переводов разгибанием, переводов переходом, переводов накатом, переводов прогибом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</i> <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i> <u>Техника греко-римской борьбы:</u> <i>Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защитой против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</i> <i>Отработка приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов</i> <i>Учебные и тренировочные схватки</i> <u>Техника Грэпплинга</u></p>

	<p><b>Свыше трех лет обучения:</b>  <u>Техника вольной борьбы в стойке:</u>  <i>Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</i>  <i>Повторение переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков вращением, бросков подворотом, и прогибом</i>  <i>Совершенствование переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</i>  <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>  <u>Техника вольной борьбы в партере:</u>  <i>Освоение основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</i>  <i>Повторение переводов скручиванием, переводов забеганием, переводов перекатом и переходом, переводов накатом и прогибом</i>  <i>Совершенствование переводов скручиванием, переводов разгибанием, переводов переходом, переводов накатом, переводов прогибом, переводов перекатом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</i>  <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>  <u>Техника греко-римской борьбы:</u>  <i>Изучение приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</i>  <i>Отработка приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов</i>  <i>Учебные и тренировочные схватки</i>  <u>Техника Грэплинга</u></p>
--	--

<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>УТ-1,2,3 – 19,42% от годового объема подготовки; УТ-4 – 17,15% от годового объема подготовки</p>	<p><b>Весь период:</b> <b>Тактическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций в процессе освоения технических действий;</li> <li>- использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.</li> <li>- изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию;</li> <li>- тактика ведения схватки;</li> <li>- составление плана схватки с известным соперником и его реализация;</li> <li>- тренировочные задания по решению эпизодов поединка;</li> <li>- тактика выступления в соревнованиях.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткий обзор развития борьбы в РФ;</li> <li>- опорно-двигательный аппарат и движения;</li> <li>- физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности;</li> <li>- роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов;</li> <li>- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;</li> <li>- основы современной методики развития силы в процессе тренировки;</li> <li>- гигиена воздуха;</li> <li>- общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе;</li> <li>- цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки;</li> <li>- система спортивных соревнований;</li> <li>- сила и силовая подготовка;</li> <li>- планирование тренировок;</li> <li>- комплексный контроль в подготовке борцов.</li> </ul>
--	---	--

		<p><b>Психологическая подготовка</b> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата);</li> <li>- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:</li> <li>- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;</li> <li>- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);</li> <li>- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</li> <li>- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;</li> <li>- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;</li> <li>- формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.</li> </ul>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>СС-27, 12% - от годового объема подготовки</p>	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса Упражнения для развития мышц ног</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища Общеразвивающие упражнения с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>



<b>Специальная физическая подготовка</b>	СС - 20,38% от годового объема подготовки	<p>Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Различные варианты круговых тренировок.</p>
<b>Техническая подготовка</b>	СС-12,02% от годового объема подготовки	<p>Техника вольной и греко-римской борьбы, грэпплинга в стойке:</p> <p><i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием</p> <p><i>Совершенствование</i> комбинаций приемов</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><u>Техника вольной, греко-римской борьбы, грэпплинга в партере:</u></p> <p><i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов</p> <p><i>Совершенствование</i> комбинаций приемов</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p>

<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>СС-25-30% от годового объема подготовки</p>	<p><b>Тактическая подготовка</b> <b>Тренировочные задания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- борьба за захват и площадь ковра в стойке</li> <li>- захваты ноги (ног)</li> <li>- подводящие специально-подготовительные упражнения</li> <li>- тренировочные схватки по заданию.</li> <li>- оптимизация технико-тактического арсенала при смене противником стилейборьбы.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткий обзор развития борьбы в России.</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма человека.</li> <li>- физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.</li> <li>- ВФСК «ГТО».</li> <li>- закаливание, режим и питание борца.</li> <li>- психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов.</li> <li>- физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.</li> <li>- спортивная тренировка как многолетний процесс.</li> <li>- комплексный контроль в подготовке борцов.</li> <li>- внутренировочные факторы в системе подготовки борцов.</li> <li>- утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов.</li> <li>- структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.</li> <li>- питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов.</li> <li>- основы управления в системе подготовки спортсменов.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование активной жизненной позиции у спортсменов.</li> <li>- воспитание единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, равнодушия и эгоизма.</li> <li>- применение комплексов методов психорегуляции.</li> </ul>
--	--	--

<b>Общая физическая подготовка</b>	ВСС- 22,68% - от годового объема подготовки	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнения для развития мышц ног</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	ВСМ- 23,08% от годового объема подготовки	<p>Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самообороне. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Различные варианты круговых тренировок.</p>
<b>Техническая подготовка</b>	12,02% от годового объема подготовки	<p>Техника вольной, греко-римской борьбы, грэпплинга в стойке:</p> <p><i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами, вызовов на захват</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием</p> <p><i>Изучение и совершенствование</i> способов борьбы за захват и площадь ковра, способов захвата ног в различных стойках</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Тренировочные схватки по заданию</i> с выполнением коронных действий, с использованием различных методов воздействия на противника</p> <p>Техника вольной, греко-римской борьбы, грэпплинга в партере:</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных</p>

<p><b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b></p>	<p>ВСМ- 28,04% от годового объема подготовки</p>	<p><b>Тактическая подготовка</b> <i>Тренировочные задания:</i> тренировочные схватки по заданию, оптимизация технико-тактического арсенала, оттачивание коронных приемов</p> <p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие.</li> <li>- соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки.</li> <li>- краткий обзор развития борьбы в России.</li> <li>- система подготовки спортсменов.</li> <li>- автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- анализ сложных технических приёмов в спортивной борьбе.</li> <li>- динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.</li> <li>- психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур.</li> <li>- допинг в спорте: история, состояние, перспективы.</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма человека.</li> <li>- среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки.</li> <li>- травматизм в спорте.</li> <li>- отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.</li> <li>- контроль в спортивной тренировке.</li> <li>- планирование тренировочного процесса.</li> <li>- техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов.</li> <li>- правила соревнований.</li> <li>- физическая подготовка спортсмена.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие специальных способностей и оптимизация психологического состояния спортсмена;</li> <li>- адаптация спортсмена к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"><li>- оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности;</li><li>- устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена;</li><li>- ориентация на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену;</li><li>- формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор»;</li></ul> оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.
--	--	---

#### IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивным дисциплинам «Вольная борьба», «Греко-римская борьба», «Грэпплинг» вида спорта «Спортивная борьба»

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «Спортивная борьба»

Таблица 17

#### Дисциплины вида спорта – спортивная борьба (номер-код – 026 000 1 6 1 1 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026 002 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026 004 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026 005 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026 026 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Я
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Ю

вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	Я
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	Д
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	С
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	Д
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	Ф
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	Д
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	Д
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	А
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026	035	1	6	1	Б
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 41 кг	026	047	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	Ю

греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 65 кг	026	059	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	067	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 92 кг	026	216	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026	219	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 27 кг	026	220	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 30 кг	026	221	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 32 кг	026	222	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 34 кг	026	223	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 35 кг	026	224	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 47 кг	026	225	1	8	1	1	Ю



грэпплинг - весовая категория 48 кг	026	226	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 55 кг	026	227	1	8	1	1	Н
грэпплинг - весовая категория 56 кг	026	228	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 57 кг	026	229	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 57+ кг	026	230	1	8	1	1	Д
грэпплинг - весовая категория 59 кг	026	231	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 73 кг	026	232	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - весовая категория 73+ кг	026	233	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - абсолютная категория	026	234	1	8	1	1	Л
грэпплинг - командные соревнования	026	235	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - весовая категория 27 кг	026	236	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 30 кг	026	237	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 32 кг	026	238	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 34 кг	026	239	1	8	1	1	Н
грэпплинг - ги - весовая категория 35 кг	026	240	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 47 кг	026	241	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 48 кг	026	242	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 55 кг	026	243	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 56 кг	026	244	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57 кг	026	245	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 57+ кг	026	246	1	8	1	1	Д
грэпплинг - ги - весовая категория 59 кг	026	247	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 73 кг	026	248	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - весовая категория 73+ кг	026	249	1	8	1	1	Ю
грэпплинг - ги - абсолютная категория	026	250	1	8	1	1	Л
грэпплинг - ги - командные соревнования	026	251	1	8	1	1	Л

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Спортивная борьба» учитываются спортивной школой, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "Спортивная борьба" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "Спортивная борьба" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе;

4) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «Спортивная борьба» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «».

5) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

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

## **VI. Условия реализации**

Спортивная школа обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- 

#### **Адреса мест осуществления учебно-тренировочных занятий**

##### **МБУ ДО СШ № 23 г. Сочи**

1. г. Сочи, ул. Ленина, 156 Б;
2. г. Сочи, ул. Виноградная, 2/3 (МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи);
3. г. Сочи, ул. Возрождения, 21 (МБУ ДО СШ № 25 г. Сочи);
4. г. Сочи, ул. Возрождения, 8;
5. г. Сочи, ул. Ушинского, 3 (МОБУ Лицеум №3 г. Сочи);
6. г. Сочи, ул. Апшеронская, д. 1 (МБУДО г. Сочи "ДХШ № 3");
7. г. Сочи, ул. Ленина, 233 (АО "ПАНСИОНАТ "БУРГАС");
8. г. Сочи, ул. Владимирская, 67 (МОБУ СОШ № 67 города Сочи);

9. г. Сочи, ул. Буковая, 10 а (МБУК ГОРОДА СОЧИ «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ КЛУБНАЯ СИСТЕМА ХОСТИНСКОГО РАЙОНА»);

10. г. Сочи, ул. Голубые Дали, 16;

11. г. Сочи, ул. Ленина, 219 А (СК Карелина);

12. г. Сочи, с. Высокое, ул. Некрасова, 4 А (МОБУ СОШ № 66 г. Сочи им. Макарова П.А.);

13. г. Сочи, ул. Садовая, 51 (МОБУ Лицей № 59);

14. г. Сочи, ул. Изумрудная, д. 5;

15. г. Сочи, ул. Виноградная, 230а;

16. г. Сочи, ул. Худякова, 15 (МОБУ СОШ № 100);

17. г. Сочи, с. Молдовка, ул. Костромская, 73;

18. г. Сочи, ул. Энергетиков, 7б.

Таблица 18

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плеательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2			
.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1			
.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1			
.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1			
.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1			
.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1			
.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1			
.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2			
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "грэпплинг"											
8.	Рашгарт красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1					
9.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1					

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

**Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:**

В деятельности по реализации Программы в спортивной школе участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 35

Таблица 36

Деятельность работника	Должность работника	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор	1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)	1
Педагогическая	Старший инструктор-методист	11
	Инструктор-методист	2
	Инструктор по спорту	2
	Старший тренер	3
	Тренер-преподаватель по спортивной борьбе	19
Иные специалисты	Инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса, аналитик по виду спорта, врачебно-медицинский персонал	2

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

**Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,** соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы:**

Работники спортивной школы направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора школы ,

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

#### **Список информационных, методических и учебных пособий:**

- 1) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 2) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «Греко-римская борьба»/Кузнецов А.С., Подливаева Б.А. – Москва, 2020 (pdf)
- 3) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «Вольная борьба»/Кузнецов А.С., Подливаева Б.А. – Москва, 2020 (pdf)
- 4) Учебное пособие «Вольная борьба»/ Шахмурадов Ю.А., Москва «Высшая школа», 1997 (pdf)

#### **Нормативно-правовые акты и документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196
3. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1091 "Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
7. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н ""Об утверждении порядка организации



оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>;

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1) официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;

2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;

3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;

4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;

5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;

6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;

7) официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;

8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/cat/1/1/37/>;

9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <http://infosport.ru/>;

11) официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>;

12) электронный ресурс «Инфоурок» <http://infourok.ru/>;

13) интернет библиотека <http://www.xliby.ru/>.

#### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1) <http://www.video-bi.net/>;

2) [http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja\\_borba/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/38-0-4469/](http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469/);

3) <http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-volnoj-borby-video/>;

4) изучай борьбу/learn wrestling//[www.youtube.com/](http://www.youtube.com/);

5) обучающие видео «Самоучитель вольной борьбы» <https://www.volborba.ru/>;

3) видео со спортивных соревнований «Чемпионат России по спортивной борьбе 2022» <https://www.youtube.com/watch>