

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КУЗБАССА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «СШОР  
Кузбасса по спортивной борьбе»



Д.А. Бухтояров

Программа рассмотрена и одобрена педагогическим советом ГБУ ДО «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе»

(Протокол № 8 от 27.11.2023 г. )

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

**(дисциплина - вольная борьба, дисциплина – греко-римская борьба)**

г. Кемерово, 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Календарный план воспитательной работ	
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Планы инструкторской и судейской практики	
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	
	Итогам освоения Программы	
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	
<b>V</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
	Учебно-тематический план	
<b>VI</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	
<b>VII</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	
	Информационно-методические условия реализации Программы	

## I. Общее положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта России от 30.11.2022г. № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022г. № 71478), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса и вовлечение максимально возможного числа населения города в систематическое занятие физической культурой и спортом.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

## 4. Объем Программы

Таблица № 2

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

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

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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		

- спортивные соревнования

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

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 «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**6. Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица № 5

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	12	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8	2	1
1.	Общая физическая подготовка	145	184	231	222	266	246

2.	Специальная физическая подготовка	45	51	80	109	204	308
3.	Участие в спортивные соревнования	-	-	21	19	62	75
4.	Техническая подготовка	14	19	53	99	126	175
5.	Тактическая подготовка	10	19	50	65	190	215
6.	Теоретическая подготовка	3	3	16	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	11	19	22	25	50	74
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	5	6	12	37
10.	Судейская практика	-	-	5	7	19	
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	3
12.	Восстановительные мероприятия		9	29	48	80	97
	Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 6

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26

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

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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



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, участия в спортивных соревнованиях, а также в летний период.

### 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентация деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейская коллегия	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - умение анализировать и использовать, знания на учебно-тренировочных занятиях;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучения реального опыта путём анализа, определении освоение специальной терминологией;</li> <li>- формированию устойчивого интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления здоровья;</li> <li>- освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм и оказания доврачебной помощи.</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	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)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учётом уровней современного спорта	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщений знаний техники двигательных действий с учётом	В течение года

	спортом)	реального опыта выдающихся спортсменов. - умение анализировать применять знания опыт выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

### **I. Теоретическая часть**

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

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;  
ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.



Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
<b>Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства</b>				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	соревнований, одеждой и обувью								
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; - специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Психопрофилактические средства восстановления:</b> - в тренировочных процессах, в которых	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	<p>запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>								
	<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b>          -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;          -оптимизацию условий тренировки и соревнований;          -создание в коллективе благоприятного психологического климата;          -учет совместимости спортсменов;          -индивидуальные и групповые беседы;</p>	<p>Основной</p>	<p>В течение учебно-тренировочного года</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>



	-оптимизацию быта и отдыха.								
Медико-биологические средства восстановления	<b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Физические средства:</b> - ручной массаж и др. - термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	<b>Рациональное питание</b> - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+

	происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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.

#### 11.3. 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.

#### 11.4. 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.

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

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

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

Таблица № 11

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

**Перечень**

**тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по виду спорта «спортивная борьба»**

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по спортивной борьбе*

**1. Спорт это:**

- 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.

**2. Что такое вольная борьба**

- А. Наука.
- Б. Искусство.
- В. Вид спорта

**3. Кто такой борец**

- А. Архитектор.
- Б. Спортсмен.
- В. Поэт.

**4. В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команда на Олимпийских Играх?**

- А.1996
- Б.1984
- В.2000

**5. В чём тренируются борцы**

- А. В платье.

Б. Не в чём

В. Трико и борцовки.

**6. Где тренируются борцы**

А. На ринге.

Б. На татами.

В. На ковре.

**7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:**

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. Если нет сил для игры.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

**9. Главной причиной нарушения осанки является:**

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Г. Привычка копировать друзей.

**10. Первая помощь при ушибах:**

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по спортивной борьбе*

**1. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Г. Регулярное занятия спортом.

**3. В спорте выделяют:**

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

**4. Прародина вольной борьбы считается**

А. Англия

Б. Америка

В. Россия

**5. Олимпийцами называли людей, которые:**

А. Выиграли Олимпийские игры.

Б. Были меценатами для Олимпийских игр.

В. Помогали в организации Олимпийских игр.

**6. В вольной борьбе запрещается:**

А. Захвата головы или шеи двумя руками.

Б. Делать подножки и подсечки.

В. Проводить приёмы в партере.

**7. Борцам во время схватки разрешено:**

- А. Дёргать за волосы, щипаться.
- Б. Уважительно относиться к сопернику.
- В. Разговариваться.

**8. Личная гигиена борца – это:**

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.
- Б. Избавление от вредных привычек.
- В. Режим труда и отдыха.

**9. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:**

- А. Эстетическое развитие.
- Б. Умственное развитие.
- В. Развитие физических качеств.
- Г. Развитие плечевого пояса.

**9. Моральная и психологическая подготовка:**

- А. умение терпеть как основное проявление воли.
- Б. соблюдение правил поведения.
- В. победа над соперником.

**10. Высшая оценка в вольной борьбе?**

- А. 1
- Б. 4
- В. 2

**11. Какой приём считается «Визитной карточкой» вольной борьбы:**

- А. Прогиб.
- Б. Проход в ноги.
- В. Посадка

**11. Выносливость – это:**

- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. способность сохранять занятые параметры работ.

**12. Для профилактики травматизма при занятиях спортивной борьбой необходимо:**

- А. Неиспользование запрещенных действий в борьбе.
- Б. Режим дня.
- В. Уметь правильно страховать при применении приёмов в борьбе.

**13. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:**

- 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.

**14. Первая помощь при ушибах:**

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.
- Б. Растереть ушибленное место.
- В. Приложить тепло.
- Г. Перебинтовать

**15. Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:**

- А. Мастер спорта
- Б. Мастер спорта международного класса
- В. Кандидат в мастера спорта.

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

Таблица № 12

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки <b>(до трех лет)</b>	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки <b>(свыше трех лет)</b>	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		



## Перечень

тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по спортивной борьбе*

**1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?**

- А. 1904
- Б. 1966
- В. 2000
- Г. 1910

**2. В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?**

- А. 1946
- Б. 1825
- В. 2000
- Г. 1947

**3. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?**

- А. 11 минут
- Б. 45 минут
- В. 11 часов 40 минут
- Г. 2 часа 10 минут

**4. В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?**

- А. Москва
- Б. Париж
- В. Барселона
- Г. Лас Вегас

**5. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по вольной борьбе?**

- А. 2 раза в год
- Б. 1 раз в год
- В. 1 раз в 2 года
- Г. 1 раз в 10 лет

**6. Физическая культура представляет собой:**

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

**7. Физическими упражнениями называются:**

- А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**8. Физическая подготовка – это:**

- А. достижение высоких спортивных результатов.
- Б. степень совершенства двигательных умений и навыков.
- В. развитие только физических качеств.

**9. Результатом физической подготовки является:**

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

**10. Двигательные физические способности это:**

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

**12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

**13. К внеурочным занятиям по борьбе не относятся...**

- А. Утренняя зарядка
- Б. Занятия по другим видам спорта
- В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра
- Г. Урок борьбы в техникуме

**14. 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)**

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

**15. Сколько по времени идет 1 период:**

- А. 2 мин.
- Б. 5 мин.
- В. 10 мин.
- Г. 3 мин.

**16. Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:**

- А. 9 м
- Б. 12м.
- В. 8 м
- Г. 10м

**17. Когда в борцовской схватке считается чиста победа:**

- А. Победа по баллам.
- Б. Победа с явным преимуществом.
- В. Победа на туше

**18. Кто координирует работу судей на ковре:**

- А. Главный судья соревнований.
- Б. Руководитель ковра.
- В. Судья-секундометрист.
- Г. Главный секретарь.

**19. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?**

- А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б). смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. обработать рану перекисью водорода.
- Г). смазать саму рану йодом.

**20. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:**

- А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

*Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по спортивной борьбе*

**1. Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в .... году до н.э.**

- А. 704
- Б. 1802
- В. 708
- Г. 789

**2. Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?**

- А. МФБ
- Б. ФИЛА
- В. ФИФА
- Г. МФОСБ

**3. Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?**

- А. Греко-римская борьба (классическая)
- Б. Вольная борьба
- В. Дзюдо
- Г. Самбо

**4. Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?**

- А. 60.
- Б. 74.
- В. 65.

**5. 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)**

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

**6. Подготовка спортсмена.**

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?**

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

**8. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

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.

### 9. Выносливость – это:

А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

### 10. Борцовская схватка на соревнованиях начинается:

А. Сразу после выдоха борцов на ковер.

Б. После свистка арбитра.

В. По сигналу руководителя ковра.

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	

2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

**Перечень**  
тестов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

**1. С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?**

- А.1904
- Б.1966
- В.2000
- Г.1910

**2. Кто из российских вольных борцов имеет прозвище «Русский танк»?**

- А. Абсудалам Гадисов
- Б. Ахмед Чакаев
- В. Абдулрашид Садулаев

**3. В каком городе проходил ЧМ по вольной борьбе в 2014 году?**

- А. Ташкент
- Б. Бишкек
- В. Караганда

**4. В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?**

- А.1996
- Б.2000
- В. 2004
- Г.2008

**5. 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?**

- А. Замок
- Б. Ножницы
- В. Туше
- Г. Жамб

**6. Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...**

- А. Выносливость борца
- Б. Быстрота борца
- В. Сила борца
- Г. Координация борца

**7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.**

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть +

**8. Подготовка спортсмена.**

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

**9. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

**10. Влияние физических упражнений на организм человека:**

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, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**11. На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки - 12 - 13 лет:**

А. Не выше соревнований муниципального уровня.

Б. Не выше соревнований субъекта Российской Федерации.

Г. Не выше соревнований межрегионального уровня

**12. По какой системе борются спортсмены на соревнованиях если в их категории 5 или менее 5 участников**

А. Круговая.

Б. Олимпийская

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

Таблица № 14

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-

1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Перечень  
тестов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

**1. Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей?**

А. Таймазов

А. Медведь

Б. Сайтиев

**2. В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР?**

А. В 1964 году

Б. В 1952 году

В. В 1949 году

**3. В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе?**

А. 1952

Б. 1948

В. 1960

Г. 1968

**5. Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте:**

А. 22

Б. 21

В. 20

Г. 19

**6. Вольная борьба противопоказана людям**

А. С плоскостопием

Б. Старше 40 лет

В. С заболеванием позвоночника

Г. С нарушением слуха

**7. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.**

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.

**8. Тактическая подготовка - это**

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.

**9. Техническая подготовка.**

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.

**10. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества.**

А. Вводная часть

Б. Подготовительная часть.

В. Основная часть

Г. Заключительная часть

**11. Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это ...**

А. Выносливость борца

Б. Гибкость борца

В. Сила борца

Г. Координация борца

**12. Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований это ...**

А. Выносливость борца Б. Быстрота борца

В. Сила борца

Г. Координация борца

**13. Способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой**

А. Выносливость борца

Б. Гибкость борца

В. Сила борца

Г. Координация борца

**13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

**14. На какие соревнования допускаются юноши, девушки 16 - 17 лет**

А. На соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства.

Б. На соревнования не выше межрегиональных.

В. На соревнования не выше всероссийских.

**15 При объявлении «туше» кто принимает решение**

А. Боковой судья, арбитр, руководитель ковра.

Б. Арбитр, руководитель ковра.

В. Руководитель ковра.



## **V. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:**

#### **Содержание программы для этапа Начальной подготовки.**

##### **1. Теоретические занятия:**

- история возникновения вида спорта и его развитие;
- физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;
- гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

##### **2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.**

*Упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на канате, на козле.

Подвижные игры, эстафеты.

Спортивные игры.

**3. СФП. Акробатические упражнения.** Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касание, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты; игры в теснение; игры в дебюты и др.

##### **4. Элементы техники и тактики.**

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

*Стойка:* фронтальная (Ф), левосторонняя – одноименная (ЛО), разноименная (ЛР), правосторонняя – одноименная (ПО), разноименная (ПР), низкая, средняя, высокая.

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

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

###### ***Элементы маневрирования***

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

*В партере:* передвижения в стойке на одном колени; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание, лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа. Повороты на боку вокруг вертикальной оси. Передвижение вперед и назад лежа на спине с помощью ног. Движения на мосту, лежа на спине перевероты сгибанием ног в тазобедренных суставах

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой, низкой); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания. Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно придумывают и опробуют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя)

обусловленного места, части тела соперника, используя какой – либо захват, упор, рывок и т.п.).

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

**Техника борьбы в партере:**

*Перевороты скручиванием:* захватом дальней 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. Ситуация, защита.

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

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

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

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

*Контрприёмы от поворотов:* переворот скручивание захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

**Техника борьбы в стойке:**

*Сваливания сбиванием:* захватом ног.

*Броски наклоном:* захватом руки с задней подножкой; захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация, защита.

*Броски переворотом («мельница»):* захватом руки и одноименной ноги изнутри; захватом руки и разноименной ноги изнутри. Ситуация, защита.

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

*Переводы нырком:* захватом ног; захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация, защита.

*Броски подворотом:* захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация, защита.

**Тренировочные задания**

*Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:*

- осуществление захватов: предварительных, основных, ответных, захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов;

- передвижение в захвате с партнером: вперед, назад, влево, право, относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

- выталкивание партнёра в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснении;

- перетягивание партнёра в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту;

- отрыв партнёра от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства;

- выведение партнёра из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот;

- выполнение изучаемых приёмов: на партнёре, стоящем в разных стойках; на партнёрах разного роста; на партнёре,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнёре наступающем, отступающем, сковывающемся блокирующими захватами и упорами;

- выполнение комбинаций приёмов типа стойка-партер (из изученных приёмов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

*Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»:*

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лёжа, с соединением и без соединения рук);

Уходы с моста: забеганием в сторону противника; переворотом в сторону противника;

Контрприёмы с ухода с моста: переворот через себя руки двумя руками; выход наверх выседом; переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди:

- уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки;

- контрприёмы: переворот захватом шеи и плеча.

Борьба за захват и удержание партнёра из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лёжа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнёру, сбоку спиной к партнёру, со стороны ног спиной к партнёру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лёжа на животе лицом друг к другу.

**Задание для тренировочных схваток:**

а) задание по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- способности проводить конкретные приёмы с опережением соперника;

- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лёжа и развития последующей атаки в этом положении;

- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую зону;

- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующих захват;

- способности атаковать на первых минутах схватки;

- способности выполнять приёмы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;

- способности проводить приёмы в момент выхода соперника из неудачно выполненного приёма;

- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;

- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактического действия.

б) *тренировочные схватки:*

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнёра;

- схватки с заданием;

- провести конкретный приём (другие не считаются)

- проводить только связки (комбинации) приёмов;

- провести приём или комбинацию за данное время.

### **Содержание программы для Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

#### **1. Теоретические занятия:**

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;
- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- правила вида спорта

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Подвижные игры, эстафеты.

Спортивные игры.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касание, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты; игры в теснение; игры в дебюты и др. с вариантами усложнения.

#### **4. Участие в соревнованиях:**

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

#### **5. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера - преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

#### **6. Техничко-тактическая подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.**

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

*Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:*

- атакующий в высокой стойке – атакуемы в высокой, средней, низкой стойке;
- атакующий в средней стойке - атакуемы в высокой, средней, низкой стойке;
- атакующий в низкой стойке - атакуемы в высокой, средней, низкой стойке.

*Взаимоположения борцов при проведении приёмом в партере:*

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

*Способы маневрирования:*

- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов;

- маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват;
- маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперника;
- маневрирование с задачей осуществлять свой захват;
- маневрирование с задачей перейти с одного захвата в другой;
- маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приёма;
- маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касание с постепенным усложнением заданий (ограничение площади и т.п.)

*Атакующие и блокирующие захваты:*

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов: при захвате запястья; при захвате одноименного запястья и плеча; при захвате обеих рук за запястья; при захвате рук сверху; при захвате рук снизу; при захвате разноименной рук и шеи; при захвате шеи с плечом; при захвате шеи с плечом сверху; при захвате туловища двумя руками спереди; при захвате туловища с рукой; при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

**Приемы борьбы в партере.**

*Перевороты скручиванием:* захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; захватом на рычаг, прижимая голову бедром; контрприёмы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой. Ситуация, защита, контрприёмы.

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

*Перевороты переходом:* захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами); зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация, защита.

*Перевороты перекатом:* обратным захватом дальнего бедра; захватом дальней голени двумя руками. Ситуация, защита.

*Перевороты разгибанием:* обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри; обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация, защита.

**Примерные комбинации приемов:**

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

**Приемы борьбы в стойке:**

*Сваливание сбиванием:* захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри); скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация, защита.

*Броски наклоном:* захватом ног, захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация, защита.

*Бросок поворотом («мельница»):* захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Ситуация, защита.

*Бросок подворотом:* захват руки и шеи с передней подножкой. Ситуация, защита.

*Бросок прогибом:* захватом разноименных рук и бедра сбоку; захватом ноги. Ситуация, защита.

*Перевод нырком:* захватом разноименных рук и бедра сбоку; захватом ноги. Ситуация, защита.

**Примерные комбинации приемов:**

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху-сбивание сваливание с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворотом забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой- переворотом скручиванием рычагом;
- перевод нарком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;
- перевод нарком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

## 7. Техничко-тактическая подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

### *Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:*

- быстрое и надежное осуществление захвата;
- быстрое перемещение;
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- вывод из равновесия соперника;
- сковывание его действий;
- быстрым маневрированием завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем-возможной атаки);
- вынуждение отступить соперника теснением по ковру в захвате;
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

### *Приемы борьбы в партере.*

*Перевороты скручиванием:* захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; захватом руки на ключ и дальней голени; захватом руки и дальнего бедра снизу-изнутри; захватом дальней руки снизу и бедра; захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; захватом скрещенных голеней; захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри; захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); обратным захватом дальнего бедра; захватом двойного скрещения голеней; захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри; захвата дальней руки и голени; захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; захватом разноименного запястья снизу-сзади. Ситуация, защита.

*Перевороты разгибанием:* захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом головы (прижимая голову к груди); захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ног; (с переходом) захвата руки (подбородка) с обвивом ноги; захватом шеи из-под плеча с зацепом ног; захватом руки рычагом с зацепом ног; захватом дальней голени с обвивом ноги; захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Ситуация, защита, контрприёмы.

*Перевороты переходом:* захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; захватом руки (шеи) и зацепом дальней ноги стопой изнутри; захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки; захватом скрещенных голеней. Ситуация, защита, контрприёмы.

*Перевороты забеганием:* захватом руки на ключ и дальней голени приживая руку бедром; захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Ситуация, защита, контрприёмы.

*Перевороты накатом:* захватом разноименного запястья между ног; захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; захватом руки на ключ и бедра; захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой; захватом руки на ключ и голени; захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация, защита, контрприёмы.

*Бросок прогибом:* переворот прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; переворот прогибом захватом шеи и бедром, голенью. Защита, контрприёмы.

*Перевороты перекатом:* захватом шеи с бедром, голенью; захватом шеи и дальней голени; обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; обратным захватом дальнего бедра; захватом шеи из-под плеча и бедра; обратным захватом дальнего бедра с голенью; захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени; обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; обратным захватом ноги, прижимая голову; захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра; обратным захватом туловища, прижимая голову. Ситуация, защита, контрприёмы.

#### **Примерные комбинации приемов:**

- переворот скручиванием захватом рук сбоку – переворот скручиванием захвата дальней руки и бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;
- переворот забегание захватом руки на ключ и предплечья на шее – переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – переворотом накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

#### *Дожимания на мосту, уходы с моста:*

- дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;
- дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

#### *Удержание, дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:*

- удержание поперек и дожимы захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой);
- удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги;
- удержание со стороны ног, дожим захватом ног;
- удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой);
- удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лёжа);
- удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья;
- удержание и дожим со стороны ног захватом туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой;
- удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди;
- удержание и дожим поперек захвата плеча и шеи;
- удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища;
- удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками;
- удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

### **Приемы борьбы в стойке:**

*Переводы рывком:* перевод рывком захватом ноги; перевод рывком захватом одноимённого плеча и бедра; перевод рывком за руку с подножкой; перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защита, контрприёмы.

*Переводы нырком:* перевод нырком захватом руки и бедра; перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой; перевод нырком захватом ног; перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой; перевод нырком захватом шеи и бедра; перевод нырком захватом ноги; перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защита, контрприёмы.

*Переводы вращением (вертушка):* перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади; перевод вращением захватом разноименной ноги. Защита, контрприёмы.

*Переводы выседом:* перевод выседом захватом ноги через плечо; перевод выседом захватом голени сзади. Защита, контрприёмы.

*Броски наклоном:* бросок наклоном захватом ноги; бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой; бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом; бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку; бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку; бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой; бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги; бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги; бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри; бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри; бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри; бросок наклоном захватом руки с отхватом; бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой; бросок наклоном захватом разноименной ноги с подножкой; бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом. Защита, контрприёмы.

*Броски подворотом:* бросок подворотом захватом руки и ноги; бросок подворотом захватом руки и плеча; бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом; бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом; бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом; бросок подворотом захватом руки и шеи сверху; бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом. Защита, контрприёмы.

*Броски поворотом («мельница»):* бросок поворотом захватом руки и туловища; бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи; бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита, контрприёмы.

*Броски прогибом:* бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой; бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом; бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи); бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку; бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой); бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой; бросок прогибом захватом рук с обвивом; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защита, контрприёмы.

*Броски вращением (вертушка):* бросок вращением захватом разноименной ноги; бросок вращением захватом одноименной ноги. Защита, контрприёмы.

*Броски сбиванием:* бросок сбиванием захватом шеи им дальней ноги спереди изнутри; бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита, контрприёмы.

*Броски скручиванием:* бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита, контрприёмы.



*Броски седом:* бросок седом захватом руки и туловища. Защита, контрприёмы.

*Сваливание сбиванием:* сваливание сбивание захватом ноги; сваливание сбивание захватом руки и одноименной ноги («мельница»); сваливание сбивание захватом ноги; сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри; сваливание сбивание захватом руки и одноименной ноги снаружи; сваливание сбивание захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; сваливание сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги; сваливание сбивание захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи; сваливание сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита, контрприёмы.

*Сваливание скручиванием:* захватом руки двумя руками с обвивом; захватом руки и шеи с обвивом; захватом шеи с рукой с подножкой. Защита, контрприёмы.

**Примерные комбинации приёмом:**

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

**Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**1. Теоретические занятия для этапа совершенствования спортивного мастерства»:**

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

**1.1. Теоретические занятия для этапа высшего спортивного мастерства»:**

- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
- социальные функции спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

**4. Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**5. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах). Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе (вольная борьба). Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

#### **8. Техничко-тактическая подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

##### **Примерные комбинации приёмом в партере**

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **наклоном**:*

- переворот скручиванием захватом дальней рут снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и с зацепом дальнего бедра;

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра;

- бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги, упираясь другой рукой в атакующего, освободиться от захвата бедра - бросок наклоном захватом руки с зацепом дальнего бедра снизу-изнутри;

- бросок наклоном обратным захватом дальнего бедра. Защита: опереться рукой и свободной ногой в атакующего, опустить захваченную ногу вниз - бросок наклоном захватом одноименной руки и дальнего бедра из-под ближнего;

- бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок наклоном захватом разноименной руки и ближнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **подворотом**:*

- бросок прогибом захватом туловища сзади. Защита: захватить запястья атакующего, лечь на бок, повернувшись грудью к атакующему - бросок подворотом захватом туловища;

- бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: захватить туловище с рукой атакующего и сбить его в партер - бросок подворотом захватом руки на плечо (с колен);

- бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху - изнутри. Защита: выставить свободную ногу в сторону броска - бросок подворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги сверху-изнутри;

- переворот забеганием захватом рут на ключ. Защита: опереться свободной рукой в сторону переворота, перейти в высокий партер - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища;

- переворот забеганием захватом запястья прямой руки и предплечьем на шее. Контрприем: выход наверх, зашагивая на атакующего ближней ногой - бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подножкой подхватом).

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **прогибом**:*

- переворот скручиванием захватом дальней руки снизу. Защита: отклониться на атакующего, выставить дальнюю ногу в упор - бросок прогибом захватом дальней (ближней) руки снизу и ближнего (дальнего) бедра;

- перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной ноги. Защита: отставить ногу назад, встать в стойку - бросок прогибом захватом шеи с рукой сверху;

- переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить пятку разноименной ноги - бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра с подсадом;

- бросок прогибом захватом туловища сзади (задний пояс). Защита: захватить руки, сделать зацеп (обвив) ноги - бросок прогибом захватом туловища сзади с подсадом;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом разноименной ноги. Защита: упереться руками в ковер, встать в высокий партер - бросок прогибом обратным захватом бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **накатом**:*

-переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: упереться в сторону переворота, встать в стойку - бросок накатом захватом руки на ключ и одноименного бедра сверху – снаружи;

- перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием обратным захватом туловища с зашагиванием за разноименную ногу - бросок накатом захватом руки и ноги сверху - снаружи;

- бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища сверху. Защита: выпрямиться и переставить ногу вперед по ходу броска - бросок накатом с тем же захватом;

- перевод вращением захватом руки снизу. Контрприем: накрывание зашагиванием за атакующего - бросок накатом захватом руки на шее и туловища сверху.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **скручиванием**:*

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: отставить дальнюю руку в сторону - переворот скручиванием захватом на рычаг;

- переворот скручиванием захватом рук сбоку и дальнего бедра снизу- спереди. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиваем (за себя) захватом руки и шеи;

- переворот скручиванием захватом шеи и дальней голени сзади. Защита: выпрямить руки и отставить захваченную ногу назад, прогнуться - переворот скручиванием скрестным захватом голеней;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защита: отжаться свободной рукой от ковра и освободить руку - переворот скручиванием захватом разноименного предплечья спереди-изнутри двумя руками, прижимая голову предплечьем (бедром);

- переворот перекатом захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот скручиваем обратным захватом дальнего бедра.

*Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **забеганием**:*

- переворот накатом захватом руки на ключ. Защита: упереться ближним бедром в сторону переворота - переворот забеганием захватом руки на ключ и шеи;

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: упираться рукой в ковер, принять положение высокого партера и освободиться от захвата - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча;

- бросок накатом захватом руки на ключ и туловища сверху. Защита: отходя от атакующего, отставить ближнюю ногу назад и прижать таз к коверу - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее;

- переворот переходом, зажимая руку бедрами. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, отклониться на атакующего - переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **переходом**:

- переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени. Защита: поставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью - переворот переходом захватом руки на ключ и дальней голени;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом захватом подбородка с обвивом ноги;

- переворот разгибанием захватом дальней руки сверху изнутри с обвивом. Защита: прижать захваченную руку к туловищу и отклониться от атакующего - переворот переходом захватом одноименной руки на ключ с обвивом;

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

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: захватить ногу атакующего спереди - переворот переходом захватом шеи из-под разноименной руки, прижимая голову бедром;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепом ноги снаружи. Защита: разорвать захват и освободить ногу, поворачиваясь грудью к атакующему - переворот переходом захватом руки на ключ и ноги ножницами.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **накатом**:

- переворот накатом захватом туловища. Защита: упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);

- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ближней ноги стопой;

- переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем шеи. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом руки на ключ и туловища с зацепом ближней ноги стопой;

- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху.

Комбинации приемов, завершающиеся переворотом **прогибом**:

- переворот скручиванием захватом руки и дальнего бедра снизу- спереди. Защита: отставить захваченную руку и бедро в сторону - переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь в ковер, освободить голень и перейти в высокий партер - переворот прогибом с ключом и другой руки под плечом;

- переворот забеганием захватом руки на ключ и ближней голени. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера - переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра;

- перевод рывком с подсечкой дальней ноги. Контрприем: сваливанием сбиванием захватом ног спереди - переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра.

**Комбинации приемов, завершающиеся переворотом перекатом:**

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром снизу-изнутри;

- 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 рычагом, прижимая голову бедром. Защита: отклониться от атакующего, выставить ногу вперед в сторону, повернуться грудью к атакующему - переворот перекатом захватом шеи сверху с ближним дальним) бедром;

- переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом дальней голени изнутри. Защита: прижать руку к себе, не дать сделать захват и зацеп - переворот перекатом захватом ближней ноги и головы;

- переворот скручиванием захватом рук сбоку. Защита: повернуться спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в сторону - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром изнутри.

**Комбинации приемов, завершающиеся переворотом разгибанием:**

- переворот разгибанием обвивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот разгибанием захватом разноименной руки на ключ с обвивом ноги;

- переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: упереться руками в ковер в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом;

- переворот переходом захватом шеи из-под дальнего плеча и ноги ножницами. Защита: упереться руками вперед в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием с тем же захватом;

- переворот переходом захватом головы сверху с обвивом ноги. Защита: упереться руками в сторону переворота, отклониться на атакующего - переворот разгибанием захватом разноименной руки сверху-изнутри с обвивом ноги;

- переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защита: прижать руку к себе, поднять голову и разорвать захват - переворот разгибанием захватом головы сверху с обвивом ноги.

*Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста*

- удержание и дожим сбоку (сидя, лёжа) захватом туловища двумя руками. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки и шеи; б) накрывание выседом захватом руки и шеи;

- удержание и дожим со стороны головы захватом рук. Уход с моста: упираясь руками в атакующего, повернуться грудью к коврику. Контрприем: переворот скручиванием захватом туловища спереди;

- удержание и дожим поперек захвата одноименной руки и дальней голени снизу-сзади. Уход с моста: освобождая руку и ногу, повернуться грудью к коврику.

- удержание и дожим верхом захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног снаружи. Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки; освобождая ногу, повернуться на живот. Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

**Примерные комбинации приемов в стойке**

*Комбинации приемов, завершающиеся броском наклоном:*

- перевод нырком захватом ног. Защита: упереться в атакующего, прогнуться, освободить ноги - бросок наклоном захватом ног;

- перевод нырком захватом туловища. Защита: упереться руками в атакующего, прогнуться - бросок наклоном захватом туловища;

- перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: упереться руками в атакующего - бросок наклоном захватом туловища;

- бросок подворотом захватом рук. Защита: зашагнуть вперед - бросок наклоном захватом туловища.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **поворотом** («мельницей»):*

- сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: отставить ногу назад, освободить руку - бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги;

- сваливание сбиванием захватом ног спереди. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом (вперед) захватом руки и разноименной ноги снаружи (туловище);

- бросок наклоном захватом ног. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги;

- перевод рывком за руку с подножкой. Защита: упереться рукой в грудь, шагнуть ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **подворотом**:*

- бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть, оставить ногу назад - бросок подворотом захватом разноименной руки под плечо;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, оставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки с передней ножкой;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом поименной стопой. Защита: отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки двумя руками с подхватом;

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить туловище спереди - бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;

- перевод рывком за руку. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **прогибом**:*

- бросок подворотом захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди (с зашагиванием);

- сваливание сбиванием захватом туловища: отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища;

- бросок подворотом захватом руки сверху и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (с зашагиванием);

- перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья - бросок прогибом захватом туловища с зашагиванием;

- перевод рывком за руку с подножкой. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо - бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском **вращением**:*

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки снизу;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. Защита - наклониться, отставить ногу - бросок вращением захватом руки сверху;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: упираясь в атакующего, наклониться - бросок вращением захватом руки сверху;

- бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад - бросок вращением захватом руки;

- бросок наклоном захватом ног спереди. Защита: упереть в атакующего и освободиться от захвата - бросок вращением захватом ноги.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском сбиванием:*

- бросок подворотом захватом руки и одноименной ноги. Защита: выпрямляясь, упереться свободной рукой в плечо - бросок сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри;

- бросок подворотом захватом руки через плечо. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой;

- бросок подворотом захватом руки туловища с подхватом изнутри. Защита: шагнуть вперед-в сторону - бросок сбиванием захватом разноименной ноги и туловища;

- бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

*Комбинации приемов, завершающиеся броском скручиванием:*

- бросок прогибом захватом руки сверху и шеи с обвивом ноги. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки сверху и шеи;

- бросок прогибом захватом руки и туловища. Защита: присесть упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой;

- бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок скручиванием захватом разноименного плеча и шеи;

- перевод рывком за руку. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок скручиванием захватом руки и одноименной ноги;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - бросок скручиванием захватом руки, упираясь рукой в одноименное колено снаружи.

*Комбинации приемов, завершающиеся переводом рывком:*

- бросок поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги. Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону - перевод рывком за ногу;

- бросок подворотом захватом руки и туловища. Защита: упереться в атакующего, присесть - перевод рывком за руку;

- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом одноименной руки;

- перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить вперед ногу, освободиться от захвата - перевод рывком захватом одноименной руки.

*Комбинации приемов, завершающиеся переводом нырком:*

- бросок наклоном захватом ног, защита: наклониться вперед, отставить ноги назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног.

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи. Защита: упираясь руками в атакующего, наклониться - перевод нырком захватом шеи и туловища;

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упираясь в атакующего, присесть - перевод нырком захватом туловища;

- бросок поворотом захватом рук и одноименной ноги изнутри. Защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону – перевод нырком захватом одноименной ноги;

- бросок наклоном захватом ног. Защита: захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться - перевод нырком захватом ног (с колен).

*Комбинации приемов, завершающиеся переводом вращением:*

- бросок прогибом захватом туловища с рукой. Защита: наклониться вперед, разорвать захват - перевод вращением захватом руки сверху;

- бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги. Контрприем: накрывание отставлением свободной ноги назад - перевод вращением захватом руки снизу;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита: отставить ногу назад - перевод вращением захватом руки сверху;

- перевод рывком за руку и захватом ноги с подсечкой. Защита: упереться голенью в живот атакующего - перевод вращением захватом ноги сверху;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: приседая, захватить туловище, отставить ногу назад - бросок вращением захватом руки снизу.

*Комбинации приемов, завершающиеся переводом выседом:*

- перевод рывком за руку. Защита: захватить одноименную ногу изнутри — перевод выседом захватом бедра через руку;

- перевод рывком за руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом ног спереди - перевод выседом захватом бедра через руку;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: захватить туловище и присесть - перевод выседом захватом туловища через руку;

- бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро - перевод выседом захватом бедра через руку;

- перевод рывком захватом разноименной руки. Защита: выставить ногу вперед, упереться свободной рукой в грудь, освободиться от захвата - перевод выседом захватом одноименного бедра через руку.

*Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием сбиванием:*

- перевод вращением захватом руки снизу. Защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом туловища;

- бросок подворотом захватом шеи и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего с рукой - сваливание сбиванием захватом туловища с рукой;

- перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: приседая, захватить запястье на туловище - сваливание сбиванием захватом шеи и туловища спереди;

- бросок прогибом захватом туловища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад - сваливание сбиванием захватом туловища;

- перевод вращением захватом руки снизу. Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - сваливание сбиванием захватом ног.

*Комбинации приемов, завершающиеся сваливанием скручиванием:*

- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - сваливание скручиванием захватом рук с обвивом;

- бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки и шеи;

- бросок прогибом захватом разноименной руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад - сваливание скручиванием захватом и туловища;

- бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - сваливание скручиванием захватом руки двумя руками;

- бросок прогибом захватом плеча и шеи. Защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего - сваливание скручиванием захватом шеи с рукой (в сторону свободной руки атакуемого).

## **Тренировочные задания по совершенствованию технико-тактических действий (СТТД)**

*Тренировочные задания должны служить:*

- совершенствованию навыков владения базовыми захватами;

- совершенствованию навыков проведения атакующих действий;

- совершенствованию навыков создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;



- совершенствованию навыков закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника;

- средством разминки и подготовки борцов к основной работе.

### *1. Борьба за захват и площадь ковра в стойке:*

1.1. Стойка одноименная - захват шеи спереди и разноименной руки, сверху или снизу;  
- захват шеи и разноименной руки снизу; захват шеи и разноименной руки сверху, соединяя их в замок (крючок) или «ладонь в ладонь»; захват одной руки двумя спереди; захват двух рук за запястья; обхват (захват) туловища из-под рук спереди; то же самое с рукой; захват (обхват) туловища двумя руками.

1.2. Стойка разноименная - захват одной руки двумя сбоку; захват одной руки снизу из-под плеча (с ближней стороны) и блокировкой дальней разноименной кисти (руки); то же самое с переходом на захват туловища из-под дальней руки, соединяя свои руки в замок; захват рук из-под плеч; захват ближней руки сверху с блокировкой дальней разноименной руки за кисть; захват рук спереди сверху; захват ближней руки снизу и шеи спереди сбоку, соединяя свои руки в замок (крючок).

### *2. Захваты ноги (ног).*

2.1. Одноименная стойка (стоя на ногах) - захват обеих ног за бедра, голова снаружи со стороны ближнего бедра (преследования, броски, сбивания, переводы); захват одной ноги двумя руками, голова снаружи; (преследования, броскам, сбивания, переводы различными способами, с отрывом и без отрыва от ковра).

2.2. Одноименная стойка (стоя на коленях) - те же захваты и действия борцов, только стоя на коленях, по схеме: захват-защита-преследование-контратакующие действия-защита-силовое противоборство-контратакующие действия.

2.3. Разноименная стойка (стоя на ногах) - захват ближнего бедра двумя руками; захват одной рукой за бедро, другой за пятку; захват двух ног в дальнюю сторону, голова вовнутрь; захват двух ног в ближнюю сторону, голова снаружи.

2.4. Разноименная стойка (стоя на коленях) - те же захваты, только стоя на коленях по схеме: захват-защита-преследование-атакующие действия-противоборство-защита-контратака.

### **3. Тренировочные схватки по заданию:**

- борьба в стойке в стандартных положениях (выполнение отдельных приемов и комбинаций);

- борьба на коленях лицом к лицу (выполнение выведений из равновесия, переводов, бросков, переворотов с разными захватами);

- борьба в стандартных положениях в ситуациях захватах ноги с упором головой снаружи (преследование, попытка оторвать соперника от ковра и бросить его или сбить в партер, выполнение бросков, сбиваний, переводов в партер, переход на захват второй ноги и выполнение броска или сбивания за две ноги)

- борьба стоя на коленях (попытка выполнить различные переводы, сбивания, броски, захватив ногу соперника);

- борьба в стандартных ситуациях при захватах за ноги с упором головой изнутри (попытка выполнить различными способами перевода или сбивания захватом бедра двумя руками);

- борьба стоя на коленях;

- борьба в стандартных ситуациях сзади, сбоку (когда атакованный не дает сопернику завершить свою атаку упором руками и ногами в ковер);

- борьба в стандартных ситуациях в положении партера (сидя на ягодицах);

- специальные упражнения в партере - выход наверх выседом; накрывание ногой при выседе; выход наверх набрасыванием ноги на туловище; выход наверх захватом ближней ноги за голеностоп; вставание из партера в захвате с разворотом лицом к сопернику; контрприемы: переворот захватом одноименной руки за кисть и туловища с помощью и без помощи ноги; активная защита: блокируя кисть соперника, не дать захватить себя.

## 15. Примерный учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		

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

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся:**

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

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

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" учитывается учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4. 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 межрегиональных спортивных соревнований;

16.5. 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".

16.6. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

16.7. При объединении (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;

16.8. При проведении (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица № 14

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Ковер борцовский (12x12 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 (2x3 м)	штук	1
8	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Лонжа ручная	штук	2
11	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12	Мат гимнастический	штук	18
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	2
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Скакалка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20	Стенка гимнастическая	штук	8
21	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22	Урна-плевательница	штук	1
23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
25	Тренажер - Кроссовер	штук	1
26	Жим ногами (угол 45 градусов)	штук	1
27	Скамья для жима горизонтальная со страховочными ловушками	штук	1
28	Дорожка беговая электрическая	штук	1
29	Покрышка борцовская тренировочная (нестандартная)	штук	1
30	Маты борцовские	штук	

обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица № 15

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



- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

- укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, а также 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 тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать 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), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "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 Учреждения.

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

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

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

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

4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга- М.: ООО «Принтлето», 2022. -512с.

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

6.Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304 с.

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

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

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

10.Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде. Настольная книга тренера: в2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021. -592с.

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

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

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

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

#### **Список интернет - ресурсов**

- 1.Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)).
- 2.Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).
- 3.Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)).
- 4.Олимпийский комитет России ([www.roc.ru](http://www.roc.ru)).
- 5.Международный олимпийский комитет ([www.olympic.org](http://www.olympic.org)).