

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ)
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Срок реализации программы: не менее 5 лет.

Составитель: тренер-преподаватель Савченков Андрей Владимирович

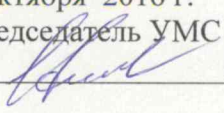
г. Пермь 2016

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 2

3 октября 2016 г.

Председатель УМС

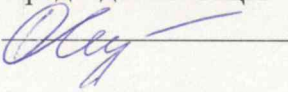
 / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1

12 сентября 2016 г.

Председатель ПЦК

 / О.Н. Суслопарова

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013г № 145.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, дисциплина греко-римская борьба (далее Программа) ГБПУО «Колледж олимпийского резерва Пермского края» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.	Цель Программы	Единая система подготовки спортсменов борцов
2.	Этапы реализации Программы	Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах: - тренировочном; - совершенствования спортивного мастерства; - высшего спортивного мастерства
3.	Срок реализации Программы	В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки
4.	Основная функция Программы	Спортивная подготовка
5.	Вспомогательные функции Программы	Физическое образование и воспитание
6.	Результат реализации Программы	Достижение высоких спортивных результатов, реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва, зачисление воспитанников в составы спортивных сборных команд Пермского края, Российской Федерации.
7.	Финансирование	Государственное задание – услуга спортивная подготовка (из расчета 52 недели в году)

В основу Программы легли федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для спортсменов, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным регламентировать:

- тренировочную работу;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Характеристика греко-римской борьбы, ее отличительные особенности

Борьба греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (UWW).

Главная цель поединка - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки.

Борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим большого внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в стойке и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высокой точности.

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

Для достижения высоких спортивных результатов в колледже предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Структура многолетней спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
периоды:
 - начальной специализации;
 - углубленной специализации;
- 2) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этап высшего спортивного мастерства.

Задачи на этапах многолетней подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

Система спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс;
- система отбора и спортивной ориентации спортсменов;
- тренировочный процесс;
- соревновательный процесс ;
- педагогический процесс;
- процесс методического сопровождения;
- процесс медико-биологического сопровождения;
- процесс ресурсного обеспечения.

Организация тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале или завершении практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели:

- на учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Практические занятия могут различаться по количественному составу занимающихся:

- индивидуальные;
- групповые;
- индивидуально-групповые.

Практические занятия могут различаться по степени разнообразия решаемых задач:

- однородные;
- разнородные.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

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

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают и разнородные (комплексные) учебные занятия. Чаще применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве внеурочных форм занятий в коллеже рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности спортсменов.

Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом колледжа.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять воспитанию у борцов высоких морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивая их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Согласно федеральным стандартам, организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более подходящего режима

тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в колледже.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 астрономических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава в колледже установлен в коллективном договоре и других локальных нормативных актах организации.

Особенности осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе, определяется в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта спортивная борьба, привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения спортивной подготовки в течении всего года, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие

особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планирование тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

- работа по годовому плану работы одного тренера, тренера-преподавателя или иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;
- одновременная работа двух и более тренеров, тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера, тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам, с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

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

Этапы спортивной Подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	15	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

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

Образовательные учреждения дополни

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Разделы Подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	16 - 21	9 - 12	31 – 39
Специальная физическая подготовка (%)	21 - 27	20 - 26	16 – 20
Технико- тактическая подготовка (%)	25 - 32	30 - 39	25 – 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	8 - 10	8 - 10	6 – 8
Восстановительные мероприятия (%)	13 - 17	13 - 16	8 – 10

Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 3	2 - 3	1 – 2
Участие в соревнованиях (%)	3 - 6	5 - 6	5 – 7

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (табл. 6). В частности, удельный вес ОФП сокращается, объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Учебный план многолетней подготовки (в часах)

№	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства		
		3-5 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	38	56	56	56	60	60	60
2.	Общая физическая подготовка	221	178	178	178	178	178	178
3.	Специальная физическая подготовка	240	360	360	360	380	380	380
4.	Технико-тактическая подготовка	300	410	410	410	530	530	530
5.	Психологическая подготовка	40	68	68	68	80	80	80
6.	Соревновательная подготовка	54	90	90	90	110	110	110
7.	Инструкторская и судейская практика	15	34	34	34	34	34	34
8.	Приемные и переводные испытания	20	28	28	28	28	28	28
9.	Восстановительные мероприятия	100	220	220	220	240	240	240
10.	Врачебный и медицинский контроль	12	12	12	12	26	26	26
Общий объем часов		1040	1456	1456	1456	1664	1664	1664

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем цикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки борцов греко-римского стиля колледжа делится на 6 циклов:

- подготовительный цикл (август - сентябрь),
- нагрузочный цикл (октябрь - ноябрь),
- малый восстановительный цикл (декабрь - январь),
- основной соревновательный цикл (февраль-май),
- малый соревновательный цикл (май),
- большой восстановительный цикл (июнь-июль).

Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки, на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап, этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	28	32
Количество тренировок в неделю	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	624	728	728

Структура годичного цикла:

- прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период.

Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

- рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода;
- совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники;
- психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением), повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с максимальными, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для борца максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности борца, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

- обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
- специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.
- психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

- активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность борца к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
- дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
- подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта приема или броска.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года углубленная специализация			16	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды, I-ый спортивный разряд
				18	
				20	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	14	4-7	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов КМС
	2, 3 год			28	
Этап высшего спортивного мастерства	1 год	16	1-4	32	МС, войти в состав сборной команды (резерв)
	Без ограничений				МС, МСМК, ЗМС, войти в состав сборной команды (взрослые)

Примечание: В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на тренировочных этапах и совершенствования спортивного мастерства составляет от 9 до 12%, а, например, объем тактической подготовки на тренировочном этапе – от 25 до 32 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 30 до 39%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты 9.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта теннис допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба представлены в таблице

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4 - 5	5 - 6	5 – 6
Отборочные	1 - 2	1 - 2	1 – 2
Основные	1	1 - 2	1 – 2
Главные	1	1	1
Соревновательных схваток	14 - 38	40 - 44	40 – 48

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах спортивной подготовки на этапах, являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Основные параметры соревновательных нагрузок	Этапы		
	Тренировочный	Спортивного совершенствования	Высшего спортивного мастерства
Соревнований	5-7	6-8	6-8
Соревновательных схваток	14-38	40-44	40-48

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих борцов страны основными могут быть Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и России, международные турниры «Гран-при Иван Поддубный» и другие. Для начинающих борцов основными могут быть первенство края, региональные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях борцов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Порядок организации тренировочных сборов

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных

задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе колледжа, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	СС	ТЭ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в колледж	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором колледжа.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и тренеров;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные

мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В медицинское обеспечение входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами краевого врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения углубленного медицинского обследования.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является **психологическая подготовка**. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательных поединков;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Юноши 15 – 16 лет хорошо развивают силовые качества, этот период у них появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

За счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения, организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

- спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем;
- оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальная экипировка борца греко-римского стиля состоит из обуви для борьбы, синего и красного трико.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15

18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ГБПОУ «Колледже олимпийского резерва Пермского края».

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

<i>занятие</i>	<i>Стойка</i>	<i>Партер</i>
120 мин	48 - 60 мин	15 - 20 мин
180 мин	80 - 90 мин	30 - 40 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Этот расклад времени наиболее продуктивен в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с

требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы студентов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В колледже при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении тренировочных пар и формировании заданий должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в спортивной квалификации спортсменов одной группы не должна превышать

двух спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не должна превышать - трех астрономических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех астрономических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех астрономических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в:

- процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки;
- при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося греко-римской борьбой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и ЭКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Программный материал для практических занятий

Каждого этапа подготовки

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса, безопасности его осуществления и формирования устойчивого интереса к греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

- гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- физическая культура и спорт в РФ;
- история спортивной борьбы в России и мире;
- моральная и психологическая подготовка;
- влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
- правила соревнований по спортивной борьбе;
- физическая подготовка;
- основы техники и тактики спортивной борьбы;
- просмотр и анализ соревнований.

Примерный план по теоретической подготовке

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы подготовки, количество часов					
		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования	Группы высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	4-5 год	1-3 год	1-3 год
1.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ.	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание, и режим борца.	1	1	2	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма.	1	1	2	1	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	2	2	2	2
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы.	2	2	5	5	8	8
8.	Основы методики обучения и тренировки.	2	2	3	3	4	4
9.	Моральная и психологическая подготовка.	1	1	2	2	3	3
10.	Физическая подготовка.	2	2	2	2	4	4
11.	Периодизация спортивной тренировки.			1	1	2	3
12.	Планирование и контроль тренировки.	1	1	2	2	4	4
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	3	3	4	4
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	1	1	4	4
15.	Просмотр и анализ соревнований.	2	2	6	8	12	15
16.	Установки перед соревнованиями.	2	2	4	4	4	4
	Общий объем часов	21	21	38	38	56	60

Содержание практического раздела

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин.

Развитие ловкости

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

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

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

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

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

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

Развитие быстроты

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

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

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

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

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяются широкий состав общих подготовительных упражнений на основе использования механизма переноса физических качеств.

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

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

- делать акцент максимума усилий на рабочем месте амплитуды движения;

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

- подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Развитие выносливости:

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

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовленные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При развитии выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;

- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Основные положения в борьбе борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположения в стойке и в партере, со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

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

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

Атакующие и блокирующие захваты

Изучение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Изучение способов выхода из захватов:

- при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая и поворачиваясь боком, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;
- при захвате шеи с плечом сверху:
 - а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименной запястье, отступая назад, разорвать захват;
 - б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;
- при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;
- при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;
- при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Техника греко-римской борьбы

Тактические задания по решению эпизодов поединка

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых – поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепления и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фазами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытаясь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данной главы, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой проведения или создания помех, лежащих на пути выполнения приема или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в тренировочный процесс таких заданий, которые бы имитировали ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснение соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала найти методические связи для перехода от изучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фаз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее – в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четкими представлением значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов типовые задания со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Существенная сторона каждого из заданий – постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка, обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем – захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех

на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирование действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров.

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

- а) прямыми руками;
- б) полусогнутыми руками;
- в) тело касается пола;
- г) любое сочетание 1 – 3.

Это определяет дистанцию между соперниками, следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты, где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата – упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное приложение силы во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов.

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движение тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема и т.п.. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоления «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Эта возможность представляется самим тренером-преподавателем после того, как ими избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала – совершенствование способов решения захватов оценочным приемом. Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

При любом подходе к освоению техники борьбы это ни что иное как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

Задания по освоению действий, осложненных теснением.

Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы - отступление. Умение добиться «своего» захвата, не отступать, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения приемов. В данном случае победа такого качества – не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – теснением приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, усложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и современная оценка их действий, качество выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «входа в захват» означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнёров при отработке эпизодов поединка. «Вошёл» в захват, не провёл приём – следует оценивать как техническую небеспопеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приёмом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Дело в том, что освоение действий, усложнённых теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов. В основе этих заданий – элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приёмов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой – встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, борец 1 добивается захвата – левую двумя снаружи, борец 2 – правую сверху левой, руки соединены и т.д. совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ

Следует сохранять в разминке, эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведённого времени (20-15 минут – в группах 3-4 годов обучения).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики

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

- быстрое и надежное осуществление захвата;
- быстрое перемещение;
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- выведение из равновесия соперника;
- сковывание его действий;
- быстрое маневрирование и завоевание и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждение соперника отступать теснением по коврику 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.

СУДЕЙСКО-ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения:

- в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений;
- проведения подготовительной и заключительной частей урока;
- приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации - заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы ход соревнования, протоколы результатов схватки,

судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке, оценки пассивности, объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу, определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности на краю ковра.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основной задачей психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными борцами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. В подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей. В основной части - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

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

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

Тренировочные задания для проведения разминки

С ростом спортивного мастерства содержание разминки все больше стабилизируется. Продолжительность разминки не превышает 15 мин.

Общая часть разминки (3 – 4 мин) включает в себя бег с ускорениями в разных направлениях и из разных исходных положений; вращение кистей, предплечий, рук; наклоны и повороты туловища в движении; сложные акробатические упражнения; ходьба в упоре сзади; ходьба и бег на коленях; передвижение в стойке на руках.

Специальная часть разминки может быть представлена из следующих вариантов:

1 вариант:

- вязка рук, теснение - 1 мин;
- проходы на туловище, перевороты в партер – 1 мин;
- захват головы и руки сверху, продергивание вниз в партер – 1 мин;
- захват «петля», реализация захвата – 2 мин;
- захват руки двумя руками, реализация захвата или его имитация – 2 мин;
- спурт на теснение и выигрыш территории – 2 X 30 сек;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) – 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок – 2 мин.

2 вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер;
- борьба за выигрышное положение в одноименном скрестном захвате – 1 мин;
- вязка рук, теснение – 1 мин;
- выполнение или имитация излюбленных приемов – 2 мин;
- борьба за выигрыш территории – 2 X 30 сек;
- захват туловища двумя руками снизу и реализация захвата приемом – 2 мин;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения) – 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок – 2 мин.

3 вариант:

- проходы на туловище и переводы в партер – 1 мин;
- вязка рук в партере – 1 мин;
- захваты рук на ключ – 1 мин;
- передвижения в партере (защита от «заднего пояса») – 2 x 1 мин;
- защита от «обратного пояса» - 2 x 1 мин;
- защита от переворота накатом – 2 x 1 мин;
- упражнения на «мосту» - 1 мин;
- самостоятельная разминка суставов и связок – 2 мин.

Инструкторская и судейская практика

Составление конспектов тренировочных занятий и их проведение. Составление учебно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревновании.

Оформление судейской документации:

- заявка от команды;
- протоколы взвешивания;
- акт приемки места проведения соревнования;

- протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях;
- протоколы хода соревнований;
- протоколы результатов схватки;
- судейская записка;
- график распределения судей на схватку;
- отчет главного судьи соревнования;
- таблица составления пар.

Изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечание, предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

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

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

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует

предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися, для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зимавесна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
- организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
- Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач колледжа – подготовка студентов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе греко-римской борьбы.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа студентов должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала программы, прохождения

инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть:

- методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений;
- проведения подготовительной и заключительной частей урока;
- приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Студенты должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект тренировочного занятия и провести его;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой группы на соревнованиях.

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

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревнованиях;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по Греко-римской борьбе: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник колледжа, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по греко-римской борьбе, должен получить звание «Судья по спорту».

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Система контроля и зачетные требования.

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

Колледж, самостоятельно разрабатывает систему организации контроля за спортивной

подготовкой, основанной на критериях оценки эффективности деятельности организаций, утвержденных учредителем.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- зачисление спортсменов колледжа, в организации другого вида (например: ЦСП).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы

спортивных сборных команд Российской Федерации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Однако преимущественная направленность подготовки не исключает комплексное развитие физических качеств и спортивных способностей, которые являются ведущими в спортивной борьбе.

Основные физические и морфофункциональные показатели, определяющие результативность в греко-римской борьбе и требующие преимущественного развития.

Влияние
физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта спортивная борьба

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Рекомендуется организовывать обследование спортсменов в три ступени:

Вступительное тестирование. Анализ исходных показателей, «природных» данных.

Оценочное тестирование. В процессе тренировочной деятельности (в предсоревновательный и восстановительный периоды подготовки).

Основное тестирование. Непосредственно в соревновательном периоде (на данном этапе путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах, спаррингах, то есть при работе спортсменов в зоне соревновательной интенсивности).

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

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивной борьбе.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по греко-римской борьбе в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 1). Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом:

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (декабрь, май – июль). В тренировочных группах сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке.

2. Майские переводные испытания, служат основным критерием и основанием для перевода учащихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов колледжа и администрации. Состав комиссии определяется на педагогическом совете в начале года.

3. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера -преподавателя служит участие учащихся в городских, краевых, всероссийских соревнованиях по спортивной борьбе. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием — защита — прием;
- б) прием — контрприем — контрприем;
- в) прием в стойке — прием в партере.

- оценка «5» — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
- оценка «3» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 x 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится в форме собеседования. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Информационное обеспечение

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие [Текст] / борьба; В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
2. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы [Текст] / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. - Москва, «Советский спорт», 2004 год.- 188 стр.
4. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
5. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие [Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Курамшина Ю.В. Теория и методика физической культуры: Учебник. Советский спорт, 2007.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014
8. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.
9. Семенов А.П. Греко-римская борьба. Учебник [Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
10. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. В.Б. Уруймагов, И.И. Иванов, Л.С. Дворкин; г. Краснодар, КГУФКСТ, -2009 г. – 148 стр.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная
12. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
14. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

Интернет ресурсы:

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
- 4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

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

Для развития мышц ног:

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, в прыжке перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук:

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимание в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных в низ руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
9. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища:

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

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

13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы:

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строи, из круга.

Для спортсменов возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Приложение 2

Техника греко-римской борьбы (1 курс).

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) выход навверх выседом;
- в) выход навверх из-под руки атакующего.

Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеч.

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание оставлением ноги назад захватом руки и туловища.

Перевороты накатом (накат) захватом туловища с рукой.

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед в сторону;

б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

- а) переворот обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;
- г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;
- б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком захватом туловища с дальней рукой.

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Броски подворотом (бедро) захватом шеи с плечом.

Защиты:

- а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;
- б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;
- в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища;
- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади) ;
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад-вниз.

Контрприемы:

- а) бедро захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки;

Броски поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи).

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сбивания захватом руки двумя руками.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Примерные комбинации приемов**Перевод рывком за руку:**

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод набок захватом шеи и туловища

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища и рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Техника греко-римской борьбы (2 курс).

Приёмы борьбы в партере:

Переворот скручиванием захватом разноимённой руки спереди – снизу (обратный ключ).

Захваты:

- а) прижать захватываемую руку к своему туловищу;
- б) лечь на одноимённый с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковёр;

Контрпиёмы:

- а) выход наверх выседом;
- б) сбивание в сторону переворота;
- в) скручивание захватом руки и шеи.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Защиты:

- а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковёр;
- б) упираясь рукой и ногой в ковёр, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрпиём: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад - в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрпиёмы:

- а) переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;

Переворот скручиванием захватом сбоку разноимённых рук за плечи.

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (атакующему осуществить захват);
- б) прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему;
- б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрпиёмы:

- а) выход наверх переводом;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрпиём: накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка.

Защиты:

- а) отвести руку в сторону;
- б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрпиём: переворот через себя захватом шеи.

Переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защиты:

- а) прижать к дальнему бедру туловище;
 - б) упереться рукой и ногой в сторону переворота.
- Контрпиём: выход наверх выседом захватом разноименного запястья.

Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

Защиты:

- а) выставить вперед захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем: переворот через себя выседом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча).

Защиты:

а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего;

б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партера.

Переворот забеганием (ключом) и захватом предплечья другой руки.

Защиты:

а) выставить захватываемую за предплечье руку;

б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот через себя захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом обратным захватом туловища.

Защиты:

а) прижать свое туловище к дальнему бедру;

б) лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

Переворот перекатом захватом туловища спереди.

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковра и оттянуться назад.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову в верх, прижаться тазом к ковра.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом.

Переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с (ключом) и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты накатом захватом туловища.

Защиты:

а) прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват;

б) прижать таз к ковра и упереться рукой и отставлением бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом запястья;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Защиты:

а) отвести захватываемую руку вперед – в сторону;

б) прижаться тазом к ковра, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу;

б) поднимая голову в верх, отставить ноги назад.

Контрприемы:

А) бросок подворотом захватом руки под плечо;

Б) бросок подворотом захватом запястья;

В) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Бросок накатом захватом туловища.

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски подворотом (через спину):

Бросок подворотом одноименной руки и туловища.

Защиты:

а) прижать ближнюю к противнику руку к себе;

б) лечь на живот и отвести ноги от противника;

в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок подворотом захватом туловища.

Защиты:

а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;

б) поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в коврик, не дать оторвать себя от коврика;

в) приседая, выпрямить туловища.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Бросок наклоном обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье на туловище.

Контрприем: скручивание захватом запястья.

Броски прогибом:

Бросок прогибом захватом туловища.

Защита: Лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименного запястья;

б) переворот через себя выседом захватом запястья;

в) бросок прогибом захватом запястий.

Бросок прогибом захватом туловища сзади.

Защиты:

а) не дать захватить, прижав туловище к своему бедру;

б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног);

в) отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего;

г) опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом захватом разноименной руки;

б) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Удержания:

Удержания захватом рук сбоку-сверху.

Уход с моста: в сторону противника.

Контрприем: поворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с дальним плечом.

Уход с моста: поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и шеи.

Удержание захватом рук с головой спереди.

Уход с моста: поворот в сторону.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.

Уходы с моста:

- а) поворот в сторону противника;
- б) забегание в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Уход с моста: забегание в сторону.

Комбинации захватов руки на (ключ):

- при обратном захвате туловища;
- при захвате шеи с плечом сбоку;
- при захвате предплечья дальней руки «рычагом»;
- при захвате шеи из-под дальнего плеча;
- при захвате «рычагом»;
- при захвате шеи с плечом спереди;
- при захвате туловища сзади.

Защиты и способы освобождения руки, захваченной на «ключ»:

- а) в момент захвата на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх;
- б) в момент захвата руки быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой;
- в) выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего;
- г) в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе;
- д) выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колено, сделать рывок туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку;
- е) быстро выставить вперед – в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на (ключ):

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья;
- в) выход наверх выседом.

Переворот обратным захватом туловища:

- а) переворот скручиванием обратным захватом туловища;
- б) бросок прогибом обратным захватом туловища;
- в) переворот скручиванием захватом рук сбоку;
- г) переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку;
- д) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

Переворот накатом ключом и захватом туловища:

- а) переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки;
- б) переворот переходом ключом и захватом подборотка;
- в) переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече).

Переворот накатом захватом туловища:

- а) переворот накатом захватом туловища (в другую сторону);
- б) бросок накатом захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Приемы борьбы в стойке

Переводы нырком захватом туловища.

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь к нему грудью, захватить разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом рук сверху;
- г) бросок подворотом захватом запястья;
- д) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением захватом разноименной руки снизу (вертушка).

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Защита: отходя от атакующего, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод выседом захватом руки под плечо.

Броски подворотом (через спину):

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить атакующего за туловище с рукой.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища (шеи);

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища сзади;

в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом руки сверху.

Бросок подворотом захватом руки снизу.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом руки и туловища.

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки и туловища;

б) сбивание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку.

Защита: приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и поставить ближнюю ногу между его ног.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок наклоном захватом туловища.

Защита: приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять в верх другую руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой рукой снизу;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок поворотом (мельница):

Бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри.

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом с захватом руки на плечо.

Бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Защиты:

а) опереться руками в грудь атакующего;

б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;

б) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

в) бросок прогибом захватом туловища.

Броски прогибом:

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Защиты:

- а) отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку;
- б) приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху;
- в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища.

Защиты:

- а) наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему;
- б) упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Защиты:

- а) упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки сверху;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- г) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защиты:

- а) присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего;
- б) приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища;
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук сверху.

Защита: присесть, упереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защиты:

- а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;
- б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- в) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- г) бросок подворотом захватом запястья.

Бросок прогибом захватом туловища сзади

Защиты:

- а) подтягивая руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего;

б) упереться руками в плечи атакующего.

Контрприем: бросок руками в плечи атакующего.

Сваливание захватом руки и туловища.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод вращением захватом руки сверху;

б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Сбивание захватом шеи и руки снизу или сверху.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок подворотом захватом руки и шеи;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

г) бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

Сбивание захватом руки на шеи и туловища

Защита: отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком за шею с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Скручивание захватом шеи с плечом.

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, опустить захваченную руку.

Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом шеи и туловища;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Примерные комбинации приемов:

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:

а) бросок прогибом захватом рук сверху;

б) бросок захватом руки и шеи сверху;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) сбивание захватом туловища с руками;

д) вертушка захватом руки сверху;

е) бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:

а) перевод нырком захватом шеи и туловища;

б) бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;

в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;

д) бросок наклоном захватом туловища с рукой;

е) сбивание захватом шеи и туловища;

ж) вертушка захватом руки сверху (под другой рукой);

з) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой:

а) вертушка захватом руки сверху;

б) бросок подворотом захватом шеи с плечом;

в) сбивание захватом туловища с рукой;

г) бросок поворотом захватом руки через плечо.

Приемы с захватом шеи с плечом сверху:

а) перевод рывком;

б) сбивание;

в) бросок прогибом;

г) мельница.

Приемы с захватом руки двумя руками:

а) перевод вертушкой;

б) бросок вертушкой;

в) бросок подворотом;

- г) сбивание;
- д) мельница;
- е) обратная вертушка;
- ж) бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Приложение 4

Техника греко-римской борьбы (3 курс)

Приемы борьбы в партере:

Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо.

Защиты:

- прижать к себе руку, захваченную под плечо;
- выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы:

- переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;
- сбивание захватом туловища с рукой;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Переворот скручиванием рычагом через высед.

Защиты:

- прижать свое плечо к туловищу;
- выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- сбивание захватом руки и туловища;
- переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча.

Защиты:

- прижать руку к туловищу, поднять голову в верх;
- лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем: переворот скручиванием захватом рук под плечи.

Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча.

Защиты:

- прижать захватываемую руку к туловищу;
- лечь на бок, противоположный перевороту.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей.

Защита: лечь на живот и захватить одноименное предплечье атакующего у себя на шее.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом руки.

Защита: ложась на живот, прижать одноименное предплечье к своей груди и отставить ближнюю ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного запястья.

Переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней.

Защиты:

- выставить захватываемую руку вперед;
- лечь на живот и выставить ногу за атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом одноименного плеча.

Перевороты забеганием:

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

Защиты:

- не дать захватить руки, выставить их вперед;
- лечь спиной к атакующему и упереться рукой и ногой в ковер.

Контрприем: переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием двумя ключами.

Защиты:

- лечь набок спиной к атакующему;
- сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы:

- выход наверх через высед;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- переворот через себя выседом захватом руки через плечо.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки сверху.

Броски наклоном:

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защита: отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться руками и коленом в ковер.

Контрприемы:

- выход наверх выседом;
- бросок подворотом захватом запястья;
- накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски прогибом:

Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху.

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить руки назад.

Контрприемы:

- вертушка захватом руки снизу;
- переворот скручиванием захватом руки под плечо;
- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.

Защита: развести руки в стороны, не дать прижать их к голове.

Контрприемы:

- переворот в сторону захватом рук под плечи;
- накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом:

Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей.

Защита: не давая себя оторвать от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват).

Приемы борьбы в стойке

Броски подворотом (бедро):

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки снизу и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища сбоку;
- перевод захватом туловища сбоку (сзади).

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища или шеи.

Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок обратным захватом туловища.

Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку.

Контрприемы:

- сбивание захватом руки и туловища;
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном:

Бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку.

Защиты:

- не давая провести голову атакующему под свое плечо, захватить его одноименное плечо сверху;
- делая шаг ближней к атакующему ногой назад, перенести свою руку через голову атакующего назад.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу;
- бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Бросок наклоном захватом шеи и туловища.

Защита: приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад, опереться свободной рукой в грудь атакующему, а другой – захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Бросок наклоном захватом туловища с руками

Защита: приседая, отставить ногу, назад, и опереться руками в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук снизу.

Броски прогибом:

Бросок прогибом захватом рук снизу.

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом рук сверху;
- бросок прогибом захватом плеча сверху и шеи;
- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом.

Защита: приседая и опираясь рукой в грудь атакующего, отойти назад, другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы:

- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону (в сторону поворота).

Бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Защита: приседая, захватить одной рукой плечо атакующего сверху, а другой опереться в его грудь.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок прогибом захватом руки сверху и туловища;
- бросок прогибом захватом руки шеи и туловища;
- перевод вращением захватом руки сверху.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками.

Защита: присесть и опереться свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

Контрприемы:

- сбивание захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Бросок прогибом захватом руки сверху, соединяя руки в крючок.

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего, а другой рукой в его плечо или подбородок.

Контрприемы:

- сбивание захватом туловища с рукой;
- бросок прогибом захватом туловища;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- перевод вращением захватом руки снизу;
- бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- скручивание захватом запястья.

Сбивание захватом шеи и туловища.

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы:

- бросок подворотом захватом руки снизу и шеи;
- бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием:

Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее.

Защита: выставить ногу в сторону скручивания и, приседая, выпрямить туловище.

Контрприем: скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Скручивание захватом рук с головой.

Защита: подойдя к атакующему, развести руки в сторону.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Приложение 5

Техника греко-римской борьбы (4 курс)

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов:

- выведение из равновесия, сковывание, использование движение противника и прилагаемых им усилий;
- вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия;
- вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой;
- повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов:

- с сопротивлением партнера после начало проведения приема;
- с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера);
- с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера);
- с партнером, проводящем контрприемы;
- с партнером разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся партнере; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях – стойке, партере, с партнерами разного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот – только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью – не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения «мост»

Удержание захватом с головой спереди

Уход с моста: переворотом на живот.

Контрприём: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уходы с моста:

- забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;

- поворотом в сторону противника.

Контрприём: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уходы с моста:

- поворотом в сторону противника;

- забеганием в сторону атакующего.

Контрприём: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику

Уход с моста: забеганием в сторону.

Поочередные схватки в партере с заданием – уйти из опасного положения:

при удержании одной руки – забеганием в сторону от противника;

при удержании одной руки – переворотом через голову;

при удержании руки и туловища:

- забеганием в сторону от противника;

- переворотом через голову;

при удержании туловища – поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот;

при удержании руки и шеи:

- забеганием в сторону от противника;

- переворотом через голову;

при удержании туловища спереди:

- круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя;

- при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковёр, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лёжа)

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприёмы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высад захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа)

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприёмы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лёжа)

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприёмы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высад захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноимённого запястья и туловища сбоку

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону противника;

б) уходом в сторону противника.

Контрприёмы:

- а) накрывание переворотом через голову;
- б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

Выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево - назад, влево – в – сторону, влево – вперёд, вперёд, вправо – вперёд, вправо – в сторону, вправо – назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнёра) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнёра) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

- находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
- из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую – вперёд на ступню, прижимая положение выпада без смены ног;
- из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;
- из того же и. п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую, - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног, и поворачивается на носках кругом;
- после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
- находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;
- из того же и. п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу поворачиваясь немного влево (вправо);
- из того же и. п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловища партнера;
- атакующий в левой стойке, его партнер – в правой, в обоюдном захвате правой рукой и туловища. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;
- то же из правой стойке.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

- повороты спиной к атакующему: напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;
- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;
- повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставленной ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высад на правом бедре;
- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и. п.;
- взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу, после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;
- имитация броска с воображаемым партнером;
- имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

- подход к партнеру:
- а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

- б) с зашагиванием сзади стоящей ноги;
- в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом над ним;
- имитация подхода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;
- имитация подхода и захвата с манекеном;
- имитация подхода и захвата с партнером;
- падение со стойки спиной к коврику с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
- падение со стойки на мост с помощью партнера;
- падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
- подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
- то же с набивным мячом;
- то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
- то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);
- то же, но с падением на ковер;
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена и удерживает ее левой рукой);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
- бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловище;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой – за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавление его инициативы, а также преодоление его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец 1 блокирует действия соперника упорами:

Левой рукой в правое предплечье – правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

Левой рукой в правое плечо – правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот и т.д. (всего 36 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец 2 преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 18 атакующих захватов, вариантов блокирования мы имеем 648 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течении 5 – 10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

- разошлись (на расстояние 3- 4 м) – сходятся.
- стоя – лицом к лицу.
- стоя – спина к спине.
- стоя – левый бок к левому.
- стоя – правый бок к правому.
- стоя – левый бок к правому.
- стоя – правый бок к левому.
- партнер «А» на коленях, партнер «Б» - стоя.
- партнер «Б» на коленях, партнер «А» -стоя.
- оба партнера стоя на коленях.
- лежат – лицом к лицу.
- лежат – спина к спине.
- лежат – левый бок к левому.
- лежат – правый бок к правому.
- лежат – левый бок к правому.
- лежат – правый бок к левому.

Варианты усложнений положений:

- руки вверх;
- руки соединены в крючок над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в крючок внизу.

Расстояние между партнерами:

- касаются друг друга;
- не касаются друг друга (0,5м).

В учебно-тренировочных группах решений заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решение дебютами взаимообеспеченных захватов:

- левой из-под плеча, правой за руку.
- правой из-под плеча, левой за руку.
- левой из-под плеча с правой соединены в «петлю».
- правой из-под плеча с левой соединены в «петлю».
- правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- левой сверху за голову, правой за кисть.
- правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15с.

Атакующие действия, связанные с выведением из равновесия

Выведение из равновесия продергиванием:

- захватом головы двумя руками вниз-под себя;
- захватом шеи и плеча сверху рывком вниз-под себя;
- захватом шеи сверху и одноименного предплечья рывком сверху вниз- на себя;
- захватом предплечий, прижимая их к своей груди, рывком вниз- под себя;
- захватом за кисть и упором в предплечье рывком сверху-вниз на себя;
- захватом шеи и плеча с упором голени в голень противника сверху-вниз-на себя.

Выведение из равновесия сваливанием:

- захватом шеи и одноименного предплечья рывком сверху-вниз-вправо;
- захватом головы двумя руками рывком сверху-вниз-влево;
- захватом одноименного плеча и упором в спину противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом шеи и упором в живот противника рывком сверху-вниз-влево;
- захватом туловища и толчком в спину рывком вправо;

- захватом кисти двумя руками и упором плеча в разноименное плечо противника рывком в сторону.

Выведение из равновесия скручиванием:

- захватом туловища и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором в разноименное предплечье;
- захватом шеи и упором головой в голову противника;
- в скрестном захвате и упором своей голенью голень противника;
- в скрестном захвате и упором бедром в разноименное бедро противника;
- в скрестном захвате переставлением ног разножкой;
- в скрестном захвате отставлением ноги назад.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий
Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника техническим превосходством:

- за счет активного захвата;
- хорошей техники;
- широкого арсенала тактических действий;
- комбинирования захватов; подготовок и коротких приемов.

Физическим превосходством:

- за счет силового давления, скоростного давления;
- функционального давления.

Волевым превосходством:

- за счет прессинга-преследования;
- агрессивным натиском;
- сдерживанием выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

- вперед;
- назад;
- влево;
- вправо;
- по кругу;
- комбинированным.

Тренировочные задания по освоению навыков:

- движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;
- движением ног за счет подставления, переставления, отставления, сгибания-разгибания, упоров, перекрывание;
- движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению создания рычага сил для опрокидывания за счет:

- направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
- направление опрокидывания (вперед, назад, в сторону);
- выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании;
- направление вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз – от себя, сверху-вниз – на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

- подведение своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
- выведение ЦТ соперника за его площадь опоры;
- устранения опоры противника;
- уменьшения площади опоры;
- выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи). Эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;
- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведение из равновесия, толчков, швунгов;
- умение не отступать в излюбленном захвате;
- умение использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;
- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
- умения уходить из навязанного соперником захвата с проведением атакующего действия;
- использование момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
- умения проводить 5 – 6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий

Тренировочные задания по формированию фона ведения схватки при защитных действиях за счет:

- сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывков, толчков, ложных атак;
- давление в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;
- маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
- входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызов необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;
- выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

- создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
- рационального ведения схватки на краю ковра;
- провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);
- остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.