

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

24 октября 2023 г.

№ 444

Об учебной программе по борьбе
вольной

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по борьбе вольной (прилагается).
2. Генеральному директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по борьбе вольной в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
24.10.2023 № 444

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по борьбе вольной

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по борьбе вольной (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития борьбы вольной как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва и резервного состава сборной команды по борьбе вольной;

строгая преемственность задач, средств и методов спортивной подготовки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

повышение уровня общей физической подготовленности, возрастание объема средств специальной физической и технико-тактической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки;

строгое соблюдение принципа рациональной динамики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсменов;

соблюдение принципа индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Задачи Программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей спортсменов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов.

3. Развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий.

4. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

5. Привитие повышенного интереса к занятиям борьбой вольной и участию в спортивных соревнованиях.

6. Создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовка к активной трудовой деятельности.

Программа нацелена на:

отбор одаренных детей к занятию борьбой вольной;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности в борьбе вольной;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В Программе установлены этапы многолетней подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность учебно-

тренировочного процесса спортсменов, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- углубленная специализация, которая реализуется с учетом степени одаренности спортсмена в борьбе вольной;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с внутренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ ВОЛЬНОЙ

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;
- развитие материально-технической базы организации для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;
- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по борьбе вольной;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и борьбой вольной, повышение

уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включает в себя четыре этапа многолетней подготовки.

На каждом из этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочной работы достигаются определенные цели, решаются как общие, так и частные задачи:

на этапе НП – укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, координации движений, усвоение правил безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основных элементов техники в борьбе вольной, а также формирование у спортсменов стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям борьбой вольной;

на УТ этапе – дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, повышение уровня физической и специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники в борьбе вольной, накопление опыта участия в спортивных соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе, умению анализировать свои выступления на спортивных соревнованиях;

на этапе СПС – дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства за счет постепенного увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение стабильности высоких технических результатов;

на этапе ВСМ – углубленная специализация в избранном упражнении олимпийской программы, освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование всех сторон подготовленности, достижение высот спортивного мастерства и их стабильность.

Минимальный возраст начала занятий борьбой вольной – 9 лет.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

Требования к комплектованию учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

§ 3. Учебный план

Примерный учебный план представлен в таблице 2 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп СПС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать двух академических часов, в УТ группах – трех и СПС – четырех.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами является занятие с четко выраженными частями. Основным методом спортивной подготовки должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочного занятия – игровой метод.

Основными задачами групп НП являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- закаливание организма;
- обучение технике борьбы вольной;
- обучение тактике борьбы вольной.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Распределение учебной нагрузки по месяцам годичного цикла на начальном этапе подготовки представлено в план-схемах согласно таблицам 3 и 4 приложения 1.

Их значение состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в вольной борьбе.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 5 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен в приложении 2, практической подготовке – в приложении 3.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложении 4.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1 и 2 годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В УТ группах 3 – 7 годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники.

§ 1. Задачи УТ групп

Планирование учебно-тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам подготовки процессом. Планирование должно основываться на общей тенденции построения подготовки спортсменов на данном этапе и включать в себя индивидуальные аспекты подготовки. Примерное планирование учебно-тренировочного процесса в УТ группах представлено в план-схемах согласно таблицам 6 – 9 приложения 1. Оно должно быть использовано как базовое и требует коррекции с учетом групповых и индивидуальных особенностей занимающихся и условий учебно-тренировочного процесса.

Основными задачами УТ групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

§ 2. Учебный план

Подготовка спортсменов в УТ группах включает в себя сообщение теоретических знаний, совершенствование общей и специальной физической подготовки, обучение и совершенствование технико-

тактических действий. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп представлен в таблице 10 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен в приложении 2, практической подготовке – в приложении 3.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложении 4.

§ 3. Участие в спортивных соревнованиях

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях является важнейшей стороной практической подготовки. Для спортсменов в УТ группах количество участия в спортивных соревнованиях и количество проводимых соревновательных схваток представлены в таблице 11 приложения.

§ 4. Типовой недельный микроцикл

Для планирования учебно-тренировочного процесса на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле можно использовать недельный микроцикл. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни; среда, суббота – разгрузочные; воскресенье – активный отдых. Общая схема этого недельного микроцикла дана в таблице 12 приложения 1. Величина тренировочных нагрузок планируется в соответствии с подготовкой спортсменов.

Предложенную схему строения микроцикла можно использовать и для подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства внося коррекцию в содержание нагрузочных дней.

Для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в УТ группах, а также перевода из одной группы в другую по годам подготовки применяются нормативные оценки, представленные в таблице 13 приложения 1.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

§ 1. Задачи групп СПС

Основными задачами групп СПС являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

§ 2. Учебный план

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах СПС также осуществляется на основе общих положений теории и методики спортивной подготовки. Примерное распределение учебной нагрузки для групп СПС представлено в план-схемах согласно таблицам 14 – 16 приложения 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов с учетом внесения коррекции на индивидуализацию их подготовки.

Учебный план содержит теоретический раздел, раскрывает содержание общей и специальной физической подготовки, обучения и совершенствования технических и тактических действий, проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, судейство спортивных соревнований. Примерное содержание учебного плана представлено в таблице 17 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен в приложении 2, практической подготовке – в приложении 3.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложении 4.

Для осуществления эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое планирование и выполнение соревновательной деятельности. Она включает в себя количество участия в спортивных соревнованиях и количество проведения соревновательных схваток. Примерные показатели соревновательной деятельности в годичном цикле представлены в таблице 18 приложения 1.

Для перевода спортсменов из группы в группу по годам (этапам) подготовки в соответствии с требованиями по видам подготовки и осуществления контроля за общей и специальной физической подготовленностью следует использовать нормативные требования, представленные в таблице 19 приложения 1 и приложении 4.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

§ 1. Задачи групп ВСМ

Основными задачами спортивной подготовки на этапе ВСМ являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники
- изучение и совершенствование тактики;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение мастера спорта и мастера спорта международного класса по борьбе вольной.

§ 2. Учебный план

Эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов во многом зависит от рационального планирования различных аспектов учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат общетеоретические положения методики спортивной подготовки.

Важнейшим фактором планирования является индивидуализация учебно-тренировочного процесса, особенно в группах ВСМ. Примерное распределение тренировочной работы в группах ВСМ представлено в план-схемах согласно таблице 20 приложения 1. Предложенное планирование может быть использовано как основа. С учетом необходимости следует вносить изменения в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и условиями осуществления учебно-тренировочного процесса.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ представлен в таблице 21 приложения 1.

Примерный учебный материал по теоретической подготовке представлен в приложении 2, практической подготовке – в приложении 3.

Методика тестирования общей и специальной физической подготовленности представлена в приложении 4.

Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для групп ВСМ представлено в таблице 22 приложения 1.

Нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп ВСМ представлены в таблице 23 приложения 1 и приложении 4.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной

предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию предусматривает:

создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего спортивного соревнования и о противниках;

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями спортивного соревнования;

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

определение оптимального варианта действий в спортивном соревновании;

освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе СПС включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости

удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

ГЛАВА 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному организации физической культуры и спорта, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в учреждении общего среднего образования, а также в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя по спорту, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:
– участие в общественно-политических компаниях;

– регулярное проведение общих собраний спортсменов-учащихся, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;

– просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи со знаменитыми спортсменами, показательные выступления;

– участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории организации физической культуры и спорта и т.п.;

– участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри организации, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

– участие в проведении учебно-тренировочных занятий на этапе НП в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 8

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень его адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Общее медицинское обследование проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Обследование проводится в

диспансерах спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от занятий избранным видом спорта. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (далее – МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC_{max} . Суть теста в том, что, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных

энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных значений – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить определенную нагрузку, зависящую от его веса, продолжительности работы. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для синхронного плавания;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после учебно-тренировочного занятия, что и подвергается оценке. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе различных модификаций пробы РWC₁₇₀.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами проведения учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей по спорту, данных самоконтроля спортсменов, в сопоставлении с результатами на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсменов. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем спортсмены, проходящие спортивную подготовку в УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением учреждений спортивной медицины.

ГЛАВА 9 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует отметить – следить за витаминизацией, полноценным и

своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области

лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 24 приложения 1.

ГЛАВА 10 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и

персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;
спортивную экипировку;
проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в общеобразовательных школах. Спортсмены в группах СПС должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри организации и в районе.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Соблюдение правил безопасности спортсменами при проведении учебно-тренировочных занятий, а также участия в спортивных соревнованиях имеет большое значение. Для исключения травм в

процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебно-тренировочного процесса, разработаны требования к технике безопасности.

§ 1. Общие требования правил безопасности проведения учебно-тренировочных занятий

1. К занятиям по борьбе вольной допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, охране труда, медицинский осмотр по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний к занятию избранным видом спорта.

2. Спортсмен должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

3. Спортсмен должен уважительно относиться ко всем спортсменам учебной группы, тренерам-преподавателям по спорту, работающим в зале.

4. В местах проведения учебно-тренировочных занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренеры-преподаватели по спорту и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

6. При проведении учебно-тренировочных занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

7. В процессе учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель по спорту и спортсмен должны соблюдать правила борьбы вольной, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. При проведении учебно-тренировочных занятий возможно воздействие на спортсменов следующих опасных и вредных факторов:

выполнение упражнений без разминки;

травмы при падении при проведении (отработке) приемов борьбы вольной, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;

травмы, полученные в местах, не пригодных для учебно-тренировочных занятий (зоны нахождения снарядов ОФП).

9. При каждом несчастном случае со спортсменом тренер-преподаватель по спорту обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить администрации учреждения.

§ 2. Требования правил техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм спортсмены должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя по спорту, в ходе учебно-тренировочного занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя по спорту.

2. На учебно-тренировочные занятия спортсмен должен приходиться за 10 – 15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

3. Перед началом учебно-тренировочных занятий спортсмен должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, борцовки, тренировочный костюм) и настроиться на учебно-тренировочное занятие.

4. Тренер-преподаватель по спорту должен проверить внешний вид спортсменов.

5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

7. Во время учебно-тренировочных занятий ношение очков запрещено.

8. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо снять с себя предметы, которые могут быть причиной травмы: цепочки, крестики, сережка, браслеты, и т.д.

9. Ногти должны быть коротко острижены.

10. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

11. Спортсменам (девушкам) обязательна плотная белая майка и трико.

12. Тренер-преподаватель по спорту перед учебно-тренировочным занятием обязан проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов, протереть спортивные снаряды (гири, штангу, перекладину и т.д.).

§ 3. Требования правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Во время учебно-тренировочных занятий необходимо:

1. Настроиться на учебно-тренировочное занятие, сосредоточиться. Спортсмены должны выполнять движения, заранее обозначенные тренером-преподавателем по спорту.

2. Споры, силовое противоборство, самостоятельный инструктаж недопустимы. Спортсмены обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя по спорту.

3. Во время разминки держаться строго друг за другом.

4. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

5. При выполнении кувырков, страховки строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

6. Определить каждому спортсмену зону, в которой будет выполняться отработка бросков и приемов.

7. Учебно-тренировочные занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя по спорту. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя по спорту.

8. Не начинать отработку бросков без команды тренера-преподавателя по спорту.

9. Не менять напарника без разрешения тренера-преподавателя по спорту.

10. В процессе разучивания элементов борьбы вольной на ковре может находиться не более шести пар.

11. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Во время учебно-тренировочных занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить и покидать зал и ковер без разрешения тренера-преподавателя по спорту.

12. Упражнения в парах проводятся между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. Нельзя осуществлять подготовку с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию.

13. Каждый спортсмен должен хорошо знать, владеть, и всегда применять приемы самостраховки и довести их до автоматизма. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, важно беречь голову, не упираться прямыми руками, локтями в ковер, не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости, не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойке другими учащимися.

14. Все упражнения (броски, приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений спортсмены обязаны страховать друг друга.

15. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.

16. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

17. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.

18. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

19. Спортсмены, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

20. Запрещаются во время борьбы умышленные удары головой, руками, ногами, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, удушающие приемы, захваты двумя руками за шею, приемы против суставов рук и ног; не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате; не допускается применение запрещенных приемов.

21. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью. Не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и учебно-тренировочному занятию и т.д.

22. Во время тренировочных схваток и отработки приемов в паре по свистку тренера-преподавателя по спорту спортсмены немедленно прекращают борьбу. Не допускается в тренировочной схватке излишняя горячность, грубое и неуважительное отношение к сопернику.

§ 4. Требования правил техники безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время учебно-тренировочных занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю по спорту.

2. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

3. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя по спорту, немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре администрации учреждения.

§ 5. Требования правил техники безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

По окончании учебно-тренировочных занятий необходимо:

1. Проветрить спортивный зал. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Организованно покинуть место проведения занятия.

3. Спортсменам, которые занимались, снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, борцовки, тренировочный костюм) спортсмен обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

§ 6. Общие требования правил техники безопасности в условиях спортивных соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком покрытии;
- травмы при выполнении спортивных упражнений;
- участие в спортивных соревнованиях без разминки.

4. При проведении спортивных соревнований должен быть врач и медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшему. При несчастном случае

с участником спортивных соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить главному судье спортивных соревнований и администрации учреждения.

5. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования спортивные соревнования прекратить и сообщить об этом главному судье спортивных соревнований.

6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

§ 7. Требования правил техники безопасности перед началом спортивных соревнований

Перед началом спортивных соревнований необходимо:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, разрешенную правилами соревнований.
2. Провести разминку.
3. Настроиться и быть готовым и сосредоточенным.

§ 8. Требования правил техники безопасности во время спортивных соревнований

Во время спортивных соревнований спортсмены должны:

1. Не нарушать правила проведения спортивных соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей спортивных соревнований.
2. Избегать умышленных столкновений с другими участниками спортивных соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам, ногам и голове, которые могут привести к травмам.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

§ 9. Требования правил техники безопасности в аварийных ситуациях во время спортивных соревнований

Во время спортивных соревнований необходимо:

1. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях, при необходимости обратиться к врачу, сообщить об этом судье спортивных соревнований для отказа в дальнейшем участии.

2. При получении травмы участником спортивных соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом главному судье спортивных соревнований и администрации учреждения.

3. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя по спорту, немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре администрации учреждения.

§ 10. Требования правил техники безопасности по окончании спортивных соревнований

По окончании спортивных соревнований необходимо:

1. Проверить по списку всех участников спортивных соревнований.
2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортсмен, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил, привлекается к ответственности, и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от учебно-тренировочных занятий на срок до одной недели.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по борьбе вольной и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. А.П.Купцова. – М.: ФиС, 1978.– 424 с.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. Г.С.Туманяна. М.: ФиС, 1988.– 142 с.

3. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. – М.: ФиС, 1977.– 23 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970.– 200 с.
5. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.– 127 с.
6. Ворхошанский В.М. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
7. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов. – М.: ФиС, 1982. – 109 с.
8. Новиков А.А., Чуйко Ю.И. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. Ежегодник. – М.: ФиС, 1984. – С. 69-70.
9. Шахлай А.М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации: Учебно-методическое пособие. – Мн.: РУМЦ ФВН, 1998. – 82 с.
10. Шахлай А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дисс.... док. пед. наук 13.00.04. – Мн., 2001. – 37 с.
11. Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А., Мурзенков В.Н. Повышение технического мастерства высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе // Ученые записки: Сб. научн. трудов. – Мн. – Вып. 6. – 2003. – С. 225 – 228.

Приложение 1
к учебной программе по
борьбе вольной

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Учебная группа	Возраст спортсменов, лет	Учебная нагрузка на учебных группах, академических часов в неделю	Минимальное количество спортсменов в группе	Годовая учебная нагрузка за 46 недель, ч	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего за год, ч	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
НП 1	9, 10	4	14	184	24	208	Выполнение контрольных нормативов
НП 2, 3	10, 11	6	12	276	36	312	Выполнение контрольных нормативов
УТ 1	11, 12	9	10	414	54	468	Выполнение контрольных нормативов
УТ 2	12, 13	12	8	452	72	624	Выполнение контрольных нормативов
УТ 3	13, 14	15	8	690	90	780	Выполнение контрольных нормативов
УТ 4 – 7	14, 15	18	6	828	108	936	Выполнение контрольных нормативов
СПС 1	15 и старше	21	6	966	126	1092	I разряд

СПС 2	16 и старше	23	6	1058	138	1196	I разряд, КМС – 50 процентов
СПС 3 – 6	17 и старше	26	6	1196	156	1352	КМС, МС – 50 процентов
ВСМ	18 и старше	30	4	1380	180	1560	МС, МСМК
ВСМ*	19 и старше	32	4	1472	192	1664	МСМК

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной.

Таблица 2. Примерный учебный план

Содержание занятий	НП		УТ				СПС			ВСМ	ВСМ*
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6		
I. Теоретическая подготовка	10	12	14	14	14	14	20	20	20	20	20
II. Практическая подготовка	198	300	454	610	766	922	1072	1176	1332	1540	1644
1. Общая физическая подготовка	110	130	150	165	180	246	246	270	290	265	265
2. Специальная физическая подготовка	30	60	106	140	182	262	262	288	317	245	267
3. Техническая подготовка	58	110	190	295	392	400	546	600	705	1010	1092
4. Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика	–	–	8	10	12	14	18	18	20	20	20
Итого часов	208	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной.

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
I. Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь (средство воспитания, укрепление здоровья, правильное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	2	2
Краткий обзор развития вольной борьбы в Республике Беларусь, Европе, мире (характеристика вида спорта, место в системе физического воспитания, развитие борьбы вольной, участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх)	4	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сведения о строении человека, влияние занятий физическими упражнениями на организм спортсменов)	4	6
Итого академических часов:	10	12
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья. Средства – строевые упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения с других видов спорта (гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, лыжи, гребля). Методы – постоянный, переменный, повторный	110	130
Специальная физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, расширение функциональных возможностей организма. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения (имитационные), подвижные игры с элементами единоборств, специальные упражнения для развития скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методы – переменный, повторный, интервальный.	30	60
Техническая подготовка Направленность – обучение и совершенствование технических действий в стойке и партере. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, специализированные игры. Методы – слова, показа, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный	58	110
Техника борьбы в стойке		
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, защита, контрприемы.	+	
Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра, защита контрприемы.	+	
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой, защита контрприемы.	+	

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
Перевод нырком захватом ног, защита, контрприемы.	+	
Сваливание сбиванием захватом ног, защита, контрприемы.	+	
Бросок наклоном захват руки с задней подножкой, защита, контрприемы.	+	
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита, контрприемы	+	
Бросок подворотом захватом руки через плечо защита, контрприемы	+	
Техника борьбы в партере		
Переворот скручиванием захватом на рычаг защита, контрприемы	+	
Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку защита, контрприемы	+	
Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди	+	
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени, защита, контрприемы	+	
Переворот забеганием захватом шеи из под плеча, защита, контрприемы	+	
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею	+	
Переворот переходом захватом руки на ключ, защита, контрприемы	+	
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром, защита, контрприемы	+	
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой	+	
Совершенствование ранее изученных приемов.		+
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой, защита, контрприемы		+
Сваливание сбиванием захватом ноги, защита, контрприемы.		+
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой, защита, контрприемы		+
Бросок подворотом захватом руки и шеи, защита, контрприемы		+
Комбинации: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита – бросок подворотом захватом руки через плечо.		+
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита – бросок – подворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.		+
Переворот скручиванием, захватом предплечья изнутри прижимая голову бедром, защита, контрприемы		+
Переворот скручиванием захватом руки и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, защита, контрприемы		+
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, защита, контрприемы		+
Переворот переходом захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги, защита, контрприемы		+
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью, защита, контрприемы		+
Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча, защита, контрприемы		+

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, защита, контрприемы		+
Комбинации: Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита – переворот забеганием захватом рук сбоку		+
Переворот перекатом захватом шеи с бедром – защита – переворот скручиванием заворотом руки и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		+
Поворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.		+
Итого академических часов	198	300
Всего академических часов	208	312
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица 10. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий, инфекционные заболевания, вред курения и употребления спиртных напитков)	4	2	–	–
Врачебно-педагогический контроль (врачебно-педагогический контроль, обязательные условия постановки учебно-тренировочного процесса, задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры предупреждения травм, первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа)	4	4	4	4
Основы техники и тактики вольной борьбы (понятие о технике и тактике вольной борьбы, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства). Анализ соревновательной деятельности.	4	4	4	4
Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка).	2	4	6	6
Итого часов:	14	14	14	14
II. Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	150	165	180	247
Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья.	+	+	+	+
Средства – строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения из других видов спорта	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	106	140	182	263
Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма.	+	+	+	+
Средства – специальные упражнения, специально-подводящие (имитационные) упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, тренировочные схватки.	+	+	+	+
Методы – переменный, повторный, интервальный,	+	+	+	+

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
серийный				
Техническая подготовка	190	295	392	398
Направленность – обучение и совершенствование технических действий, защит, контрприемов, комбинаций приемов.				
Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, схватки.				
Методы – слова, показы, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный, переменный, повторный				
Техника борьбы в стойке				
Совершенствование ранее изученных приемов	+	+	+	+
Перевод рывком захватом руки, защита, контрприемы	+			
Перевод нырком захватом разноименной руки и бедра сбоку, защита, контрприемы	+			
Перевод нырком захватом ноги, защита, контрприемы	+			
Перевод вращением захватом руки, защита, контрприемы	+			
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи, защита, контрприемы	+			
Сваливание скручиванием захватом рук, защита, контрприемы	+			
Бросок наклоном захватом ног, защита, контрприемы	+			
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги, защита, контрприемы	+			
Бросок поворотом захватом шеи и ноги, защита, контрприемы	+			
Броски подворотом захватом руки и шеи с передней подложкой, защита, контрприемы	+			
Броски подворотом захватом рук с подхватом, защита, контрприемы	+			
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой, защита, контрприемы	+			
Комбинации. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита – перевод вращением захватом руки сверху	+			
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита – перевод нырком захватом ноги.	+			
Перевод рывком захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги, защита, контрприемы		+		
Перевод нырком захватом разноименной руки и туловища сбоку, защита, контрприемы		+		
Перевод выседом захватом одноименной ноги изнутри через руку, защита, контрприемы		+		
Сваливания обвиванием захватом руки и туловища с зацепом голени изнутри, защита, контрприемы		+		
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку, защита, контрприемы		+		
Бросок наклоном захватом ног, защита, контрприемы		+		

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
Бросок поворотом, захватом руки и одноименной ноги изнутри, защита, контрприемы		+		
Бросок подворотом захватом руки и шеи, защита, контрприемы		+		
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подложкой, защита, контрприемы		+		
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом, защита, контрприемы		+		
Броски прогибом захватом руки и туловища, защита, контрприемы		+		
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой, защита, контрприемы		+		
Комбинации: перевод вращением захватом руки сверху – защита – сваливания сбиванием захватом ног		+		
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита – перевод рывком захватом ноги		+		
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита – бросок поворотом захватом руки и ноги		+		
Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита, перевод рывком за руку		+		
Перевод вращением захватом ноги, защита, контрприемы			+	
Сваливание обвиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи, защита, контрприемы			+	
Сваливания сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи			+	
Сваливания скручиванием захватом плеча и шеи, защита, контрприемы			+	
Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку, защита, контрприемы			+	
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подложкой, защита, контрприемы			+	
Бросок подворотом захватом руки двумя руками, защита, контрприемы			+	
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подложкой, защита, контрприемы			+	
Бросок прогибом захватом шеи и разноименного бедра сбоку, защита, контрприемы			+	
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой, защита, контрприемы			+	
Бросок прогибом с захватом рук с обвивом, защита, контрприемы			+	
Комбинации приемов: Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги снаружи – защита – бросок поворотом захватом руки двумя руками			+	
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита – сваливания сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри			+	

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
Перевод рывком захватом за ногу, защита, контрприемы				+
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под ногу, защита, контрприемы				+
Сваливания сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи, защита, контрприемы				+
Сваливания скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу, защита, контрприемы				+
Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом, защита, контрприемы				+
Бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри, защита, контрприемы				+
Бросок подворотом захватом рук с подхватом, защита, контрприемы				+
Бросок прогибом захватом ног, защита, контрприемы				+
Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку				+
Бросок вращением захватом руки, защита, контрприемы				+
Комбинации: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита – бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги				+
Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги – защита – бросок подворотом захватом руки и шеи				+
Бросок вращением захватом руки – защита – сваливание сбиванием захватом ног				+
Техника борьбы в партере				
Совершенствование ранее изученных приемов	+	+	+	+
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра, защита, контрприемы	+			
Переворот скручиванием захватом на рычаг, защита, контрприемы	+			
Переворот скручиванием захватом руки и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри, защита, контрприемы	+			
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, защита, контрприемы	+			
Переворот переходом захватом скрестных голеней, защита, контрприемы	+			
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра, защита, контрприемы	+			
Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри, с обвивом ноги, защита, контрприемы	+			
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра, защита, контрприемы	+			
Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку, защита, контрприемы	+			
Дожимания захватом руки двумя руками, уход с моста	+			
Дожимания захватом плеча и шеи спереди, уход с моста	+			
Комбинации. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита – переворот перекатом захватом	+			

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
дальнего бедра				
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под плеча – защита – переворот переходом с обвивом ноги	+			
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, защита, контрприемы		+		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней, защита, контрприемы		+		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча зажимая руку бедрами, защита, контрприемы		+		
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху, защита, контрприемы		+		
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, защита, контрприемы		+		
Переворот переходом зажимая руку бедрами, защита, контрприемы		+		
Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром, защита, контрприемы		+		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью, защита, контрприемы		+		
Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча обвивом ноги, защита, контрприемы		+		
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой, защита, контрприемы		+		
Переворот прогибом захватом на рычаг, защита, контрприемы		+		
Броски наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра, защита, контрприемы		+		
Дожимания захватом руки под плечо находясь спиной к противнику, уход с моста		+		
Дожимания захватом руки и туловища сбоку, уход с моста		+		
Дожимания захватом руки и шеи с обвивом одноименной ноги, уход с моста		+		
Комбинации: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра		+		
Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита – переворот прогибом захватом на рычаг		+		
Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и обвивом ноги – защита – переворот переходом обвивом ноги и захватом подбородка		+		
Тактическая подготовка изучаемых приемов		+		
Инструкторская и судейская практика		+		
Проведение общеразвивающих упражнений		+		
Переворот скручиванием захватом руки и бедра с зацепом дальней ноги изнутри, защита, контрприемы			+	
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени, защита, контрприемы			+	

Разделы подготовки	Годы подготовки			
	1	2	3	4 – 7
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, защита, контрприемы			+	
Поворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени, защита, контрприемы			+	
Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги, защита, контрприемы			+	
Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра, защита, контрприемы			+	
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с охватом спереди, защита, контрприемы			+	
Бросок прогибом захватом ближних руки и бедра, защита, контрприемы			+	
Бросок поворотом захватом ближних руки и ноги, защита, контрприемы			+	
Дожимания захватом руки и шеи сбоку			+	
Дожимания захватом руки с головой спереди			+	
Уход с моста			+	
Комбинации: Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита – переворот скручиванием захватом скрещенных голени			+	
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени			+	
Тактика борьбы			+	
Способы тактической подготовки проведения приемов			+	
Тактика ведения схваток			+	
Инструкторская и судейская практика			+	
Проведение специальных упражнений			+	
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи, защита, контрприемы				+
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени, защита, контрприемы				+
Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги, защита, контрприемы				+
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой, защита, контрприемы				+
Инструкторская и судейская практика	8	10	12	14
Всего часов	468	624	780	936

Таблица 11. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток для УТ групп

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество схваток
УТ 1	4	15 – 17
УТ 2	4	15 – 17
УТ 3	5	18 – 21
УТ 4 – 7	5	18 – 21

Таблица 12. Примерная схема недельного микроцикла для УТ групп

Дни недели						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Активный отдых

Таблица 13. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для УТ групп

Тест	Балл	Год подготовки			
		1	2	3	4 – 7
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	19,00 и лучше	17,50 и лучше	16,00 и лучше	15,00 и лучше
	4	19,01-20,00	17,51-18,00	16,01-16,50	15,01-15,50
	3	20,01-21,00	18,01-18,50	16,51-17,00	15,51-16,00
	2	21,01-22,00	18,51-19,00	17,01-17,50	16,01-16,51
	1	22,01 и хуже	19,01 и хуже	17,51 и хуже	16,51 и хуже
Перевороты с моста 10 раз, с	5	37,00 и лучше	31,00 и лучше	28,00 и лучше	25,00 и лучше
	4	37,01-38,00	31,01-33,00	28,01-29,00	25,01-26,00
	3	38,01-39,00	33,01-35,00	29,01-30,00	26,01-28,00
	2	39,01-40,00	35,01-37,00	30,01-31,00	28,01-29,00
	1	40,01 и хуже	37,01 и хуже	31,01 и хуже	29,01 и хуже
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	54,00 и лучше	51,00 и лучше	48,00 и лучше	46,00 и лучше
	4	54,01-55,00	51,01-52,00	48,01-49,00	46,01-47,00
	3	55,01-56,00	52,01-53,00	49,01-50,00	47,01-48,00
	2	56,01-57,00	53,01-54,00	50,01-51,00	48,01-49,00
	1	57,01 и хуже	54,01 и хуже	51,01 и хуже	49,01 и хуже
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, кол-во раз	5	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более
	4	9	10	11	12
	3	8	9	10	11
	2	7	8	9	10
	1	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, кол-во раз	5	9 и более	11 и более	12 и более	13 и более
	4	8	10	11	12
	3	7	9	10	11
	2	6	8	9	10
	1	5 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее

Таблица 17. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Раздел подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 6
I. Теоретическая подготовка			
Основные методы тренировки(метод равномерных усилий, интервальный метод, переменный метод, повторный метод, контрольный и соревновательный метод, чередование методов)	4	4	4
Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок, виды планирования). Анализ тренировочной деятельности	4	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (мышечная деятельность – необходимые условия физического развития, тренировка как процесс формирования двигательных навыков)	4	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (направленность, развитие физических качеств, двигательных функций, работоспособности, соотношение ОФП и СП в тренировке)	4	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (виды и характер соревнований, календарный план соревнований, положение и программа соревнований. Анализ соревновательной деятельности	4	4	4
Итого часов:	20	20	20
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный.	246	270	290
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма. Средства – простейшие формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, специальные упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный	262	288	317

Раздел подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 6
Техническая подготовка	546	600	705
Техника борьбы в стойке			
Совершенствование ранее изученных приемов	+	+	+
Перевод рывком захватом ноги с подсечкой, защита, контрприемы	+		
Перевод выседом захватом голени сзади, защита, контрприемы	+		
Сваливания сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги, защита, контрприемы	+		
Бросок наклоном захватом туловища и разноименного бедра сбоку, защита, контрприемы	+		
Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой, защита, контрприемы	+		
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом, защита, контрприемы	+		
Бросок поворотом захватом шеи и разноименной ноги снаружи, защита, контрприемы	+		
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом, защита, контрприемы	+		
Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра сбоку, защита, контрприемы	+		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади, защита, контрприемы	+		
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом, защита, контрприемы	+		
Комбинации: Перевод рывком захватом шеи сверху – защита – бросок поворотом	+		
Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита – перевод вращением захватом ноги	+		
Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита – сваливания сбиванием захватом ноги	+		
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита – бросок прогибом захватом руки и туловища	+		
Бросок прогибом захватом руки двумя руками в обвивом – защита – бросок вращением захватом руки	+		
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи, защита, контрприемы		+	
Бросок наклоном захватом одноименной ноги с задней подножкой, защита, контрприемы		+	
Бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом, защита, контрприемы		+	
Бросок поворотом захватом одноименного плеча, защита, контрприемы		+	
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри		+	
Бросок подворотом захватом разноименной руки и		+	

Раздел подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 6
ноги с передней подножкой, защита, контрприемы			
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом изнутри, защита, контрприемы		+	
Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом, защита, контрприемы		+	
Бросок прогибом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку, защита, контрприемы		+	
Бросок прогибом захватом шеи и разноименной ноги с подсечкой, защита, контрприемы		+	
Бросок прогибом захватом туловища и разноименной ноги с подсечкой, защита, контрприемы		+	
Бросок прогибом захватом рук с зацепом, защита, контрприемы		+	
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом, защита, контрприемы		+	
Бросок вращением захватом ноги, защита, контрприемы		+	
Комбинации: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги		+	
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку		+	
Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита – бросок подворотом захватом руки и туловища		+	
Сваливания скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри, защита, контрприемы			+
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с отхватом, защита, контрприемы			+
Бросок наклоном захватом одноименной ноги с отхватом, защита, контрприемы			+
Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи, защита, контрприемы			+
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри, защита, контрприемы			+
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой, защита, контрприемы			+
Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом, защита, контрприемы			+
Бросок прогибом захватом разноименной руки и одноименной ноги, защита, контрприемы			+
Бросок прогибом захватом одноименной ноги с подсечкой, защита, контрприемы			+
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой изнутри, защита, контрприемы			+
Комбинации: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой			+
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги			+

Раздел подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 6
с задней подножкой – защита – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подсечкой			
Бросок подворотом захватом разноименного плеча и шеи – защита – бросок подворотом захватом разноименного плеча и шеи			+
Техника борьбы в партере			
Совершенствование ранее изученных приемов	+	+	+
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи, защита, контрприемы	+		
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра, защита, контрприемы	+		
Переворот перекатом обратным захватом туловища, защита, контрприемы	+		
Переворот разгибанием зацепом ноги и захватом шеи из-под плеча, защита, контрприемы	+		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри, защита, контрприемы	+		
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени, защита, контрприемы	+		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра, защита, контрприемы	+		
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра, защита, контрприемы	+		
Дожим захватом ног под плечи	+		
Уход с моста продвигаясь вперед и освобождая ногу перевернуться на живот	+		
Дожим захватом одноименной руки спереди-сбоку	+		
Комбинации: Переворот скручиванием захватом скрестных голени – защита – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего	+		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху	+		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени, защита, контрприемы		+	
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени, защита, контрприемы		+	
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра, защита, контрприемы		+	
Переворот перекатом обратным захватом туловища, защита, контрприемы		+	
Переворот разгибанием обвивом одноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча		+	
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу, защита, контрприемы		+	
Переворот накатом захватом туловища прижимая стопу, защита, контрприемы		+	
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри, защита, контрприемы			+

Раздел подготовки	Год подготовки		
	1	2	3 – 6
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди, защита, контрприемы			+
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени, защита, контрприемы			+
Дожим захватом туловища двумя руками сбоку			+
Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот			+
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку			+
Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего			+
Дожимание захватом руки с зацепом ноги			+
Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот			+
Комбинации: Переворот скручиванием захватом на рычаг прижимая голову бедром – защита – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром			+
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади-изнутри			+
Тактика борьбы			
Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов	+	+	+
Тактика ведения схватки	+	+	+
Тактика участия в соревнованиях	+	+	+
Анализ мастерства противника, определение положения в турнирной таблице, распределение сил	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	18	18	20
Проведение отдельных частей занятия по заданию тренера	+	+	+
Оказание помощи в организации и проведении соревнований, судейства в качестве бокового судьи, судьи на ковре и секретаря	+	+	+
Итого часов	1092	1196	1352

Таблица 18. Примерное количество спортивных соревнований, соревновательных схваток в годичном цикле подготовки

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество схваток
СПС 1	6	24 – 26
СПС 2	7	28 – 30
СПС 3 – 6	8	32 – 34

Таблица 19. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп СПС

Тест	Балл	Год подготовки		
		1	2	3 – 6
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	14,50 и лучше	14,10 и лучше	13,80 и лучше
	4	14,51-15,00	14,11-14,20	13,81-13,90
	3	15,01-15,50	14,21-14,30	13,91-14,00
	2	15,51-16,00	14,31-14,40	14,01-14,10
	1	16,01 и хуже	14,41 и хуже	14,11 и хуже
Перевороты с моста, 10 раз, с	5	22,00 и лучше	19,00 и лучше	16,00 и лучше
	4	22,01-23,00	19,01-20,00	16,01-17,00
	3	23,01-24,00	20,01-21,00	17,01-18,00
	2	24,01-25,00	21,01-22,00	18,01-19,00
	1	25,01 и хуже	22,01 и хуже	19,01 и хуже
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	45,00 и лучше	44,50 и лучше	41,50 и лучше
	4	45,01-45,50	44,51-45,00	41,51-42,50
	3	45,51-46,00	45,01-45,50	42,51-43,50
	2	46,01-46,50	45,51-46,00	43,51-44,50
	1	46,51 и хуже	46,01 и хуже	44,51 и хуже
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	14 и более	15 и более	16 и более
	4	13	14	15
	3	12	13	14
	2	11	12	13
	1	10 и менее	11 и менее	12 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	14 и более	15 и более	16 и более
	4	13	14	15
	3	12	13	14
	2	11	12	13
	1	10 и менее	11 и менее	12 и менее

Таблица 21. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	Год подготовки	
	до 5 лет	свыше 5 лет
I. Теоретическая подготовка		
Планирование спортивной тренировки (круглогодичность тренировки, периодизация, содержание занятий в различных периодах подготовки, сроки периодизации, дозировка нагрузки, индивидуализация подготовки спортсменов). Анализ тренировочного процесса.	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, утомление и причины, влияющие на снижение физической работоспособности, восстановительные процессы, тренированность и ее физиологические показатели, предстартовое состояние).	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (средства для повышения уровня общей физической подготовки и развития двигательных качеств, специальная физическая подготовка и ее место в тренировке, развитие физических качеств, координации движений, средства специальной физической подготовки, средства и методы контроля)	4	4
Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка (моральные качества, значение развития моральных и волевых качеств, методы развития волевых качеств, психологическая подготовка, ее место в спортивной тренировке, психологическая подготовка к соревнованиям)	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (судейская коллегия, состав и обязанности судей, работа секретариата, прием и проверка заявок, жеребьевка, определение личных и командных мест, выбор и оформление мест соревнований). Анализ соревновательной деятельности.	4	4
Итого часов:	20	20
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный	265	265
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональной подготовки, анаэробных и аэробных систем энергообеспечения. Средства – простые формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-	245	267

подводящие упражнения, имитационные упражнения, специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный		
Техническая подготовка	1010	1092
Техника борьбы в стойке		
Совершенствование ранее изученных приемов, защит, контрприемов и комбинаций	+	+
Перевод нырком захватом шеи и разноименного бедра, защита, контрприемы	+	
Сваливания сбиванием захватом руки и туловища зацепом голени изнутри, защита, контрприемы	+	
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу, защита, контрприемы	+	
Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги с отхватом, защита, контрприемы	+	
Броски подворотом захватом разноименной руки и ноги, защита, контрприемы	+	
Бросок подворотом захватом разноименной руки и ноги с подхватом, защита, контрприемы	+	
Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра изнутри, защита, контрприемы	+	
Бросок прогибом захватом разноименной руки и шеи с подсечкой, защита, контрприемы	+	
Комбинации: Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром	+	
Бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри – защита – бросок поворотом назад захватом рук	+	
Бросок подворотом захватом туловища и шеи с подхватом изнутри – защита – сваливание сбиванием захватом разноименной ноги и туловища	+	
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра – защита – сваливания сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги изнутри	+	
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри, защита, контрприемы		+
Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри, защита, контрприемы		+
Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом, защита, контрприемы		+
Бросок подворотом захватом разноименной руки и бедра сбоку с подхватом, защита, контрприемы		+
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра с подсечкой, защита, контрприемы		+
Комбинации: Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита – бросок вращением захватом руки сверху		+
Бросок поворотом захватом одноименной руки и ноги изнутри – защита – перевод нырком захватом ноги		+

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри – защита – сваливания сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голени изнутри		+
Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону)		+
Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита – бросок прогибом захватом рук снизу с подхватом		+
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита – сваливания сбиванием захватом руки с зацепом ноги изнутри		+
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита – бросок подворотом захватом руки и шеи		+
Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой		+
Техника борьбы в партере		
Совершенствование ранее изученных приемов, защит, контрприемов, комбинаций	+	+
Переворот переходом с захватом дольней голени снизу-изнутри и одноименной руки, защита, контрприемы	+	
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри, защита, контрприемы	+	
Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени, защита, контрприемы	+	
Комбинации: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром	+	
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	+	
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита – переворот переходом с ключом и зацепом бедра	+	
Техника борьбы в партере		
Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом, защита, контрприемы		+
Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром, защита, контрприемы		+
Переворот перекатом захватом ноги, прижимая голову, защита, контрприемы		+
Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой, защита, контрприемы		+
Комбинации: Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху		+
Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита – переворот скручиванием захватом дальнего бедра снизу и шеи		+
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита – переворот переходом		+

захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу		+
Тактика борьбы		
Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов	+	+
Тактика ведения соревновательных схваток	+	+
Инструкторская и судейская практика	20	20
Проведение учебно-тренировочных занятий	+	+
Участие в организации, проведении и судействе соревнований	+	+
Итого часов	1560	1664

Таблица 22. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для групп ВСМ

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество соревновательных схваток
ВСМ до 5 лет	9, 10	36 – 45
ВСМ свыше 5 лет	10	40 – 45

Таблица 23. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп ВСМ

Тест	Балл	Год подготовки	
		до 5 лет	свыше 5 лет
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	13,50 и лучше	13,20 и лучше
	4	13,51-13,60	13,21-13,30
	3	13,61-13,70	13,31-13,40
	2	13,71-13,80	13,41-13,50
	1	13,81 и хуже	13,51 и хуже
Перевороты с моста 10 раз, с	5	14,50 и лучше	13,00 и лучше
	4	14,51-15,00	13,01-13,50
	3	15,01-15,50	13,51-14,00
	2	15,51-16,00	14,01-14,50
	1	16,01 и хуже	14,51 и хуже
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	40,00 и лучше	37,00 и лучше
	4	40,01-40,50	37,01-38,00
	3	40,51-41,00	38,01-39,00
	2	40,01-41,50	45,51-40,00
	1	41,51 и хуже	40,01 и хуже
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	18 и более	20 и более
	4	17	19
	3	16	18
	2	15	17
	1	14 и менее	16 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	19 и более	22 и более
	4	18	21
	3	17	20
	2	16	19
	1	15 и менее	18 и менее

Таблица 24. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1 учебно-тренировочного занятия	После 2 учебно-тренировочного занятия
Понедельник	Теплый душ 5 – 7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ по теоретической подготовке

1. Физическая культура и спорт в Беларуси

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Туризм и его место в воспитании подрастающего поколения.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по борьбе вольной.

Рост массовости спорта в Республике Беларусь и достижений спортсменов.

Задачи организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в странах СНГ.

2. Краткий обзор развития борьбы вольной в Республике Беларусь, Европе, мире

Характеристика борьбы вольной как вида спорта, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история развития борьбы вольной.

Международные встречи по борьбе вольной и участие белорусских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Задачи дальнейшего развития борьбы вольной в Республике Беларусь и в конкретной организации физической культуры и спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-

сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, борьбой вольной на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий борьбой вольной. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питания спортсменов. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и спортивных соревнований.

5. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в организации. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных

соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов. Показания и противопоказания к занятиям борьбой вольной.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой вольной. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной подготовке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля. Изменение объективных и субъективных показателей при правильно и неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Понятие о травме. Особенности травм при занятиях борьбой вольной. Меры предупреждения травм; правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, строгая дисциплина и четкая организация учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед соревнованиями) и восстановительный (после соревнований). Противопоказания к массажу.

6. Основы техники и тактики борьбы вольной

Понятие о технике и тактике борьбы вольной. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов вольного стиля.

7. Основы методики спортивной подготовки в борьбе вольной

Спортивная подготовка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств спортсменов. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса.

Применение дидактических принципов в учебно-тренировочном процессе. Воспитывающий характер учебно-тренировочного процесса.

Последовательность спортивной подготовке в борьбе вольной. Определение ошибок и их исправление. Методика спортивной подготовки в борьбе вольной с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в борьбе вольной. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим учебно-тренировочных занятий: число занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность.

Учебно-тренировочное занятие: построение, задачи и содержание частей.

Значение спортивных соревнований для повышения спортивного мастерства спортсменов. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед спортивными соревнованиями.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период спортивных соревнований. Значение специальных упражнений в совершенствовании техники борьбы вольной. Общие задачи учебно-тренировочного занятия. Принципы и методы учебно-тренировочных занятий. Использование различных методов учебно-тренировочных занятий в зависимости от решаемых задач, характера и условий проведения, возраста, пола и подготовленности спортсменов.

8. Основные методы спортивной подготовки

Метод равномерных усилий (равномерной скорости) характеризуется прохождением дистанции или ее части с постоянной интенсивностью. Этот метод применяется для постепенной подготовки организма спортсменов к выполнению больших нагрузок, для развития выносливости, совершенствования техники спортсмена, а также на контрольных учебно-тренировочных занятиях. Он используется на учебно-тренировочных занятиях по борьбе вольной и на занятиях дополнительными видами спорта.

Интервальный метод (дистанция и заданное время разбивается на одинаковые отрезки). Между отрезками строго регламентируется время отдыха и, если спортсмен проходит отрезки ровно, а последние – несколько быстрее, то время отдыха постепенно сокращается. Пользоваться этим методом следует в соревновательном периоде для подготовки к определенной дистанции.

Переменный метод (прохождение дистанций с разной скоростью на отдельных отрезках) и его значение. Использование переменного метода для овладения навыком резко изменять скорость. Подготовка с партнером. Применение переменного метода в различные периоды подготовки. Положительное влияние этого метода для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем и приспособления организма к большим и неравномерным нагрузкам.

Повторный метод (деление дистанции на отрезки и прохождение их со скоростью выше соревновательной). Время отдыха между отдельными отрезками. Применение этого метода в подготовке новичков и спортсменов, имеющих спортивные разряды. Значение повторного метода для подготовки спортсменов.

Контрольный и соревновательный метод как средство проверки правильности хода учебно-тренировочного процесса в борьбе вольной на различных этапах подготовки.

Чередование методов подготовки.

9. Планирование спортивной подготовки

Принципы планирования подготовки. Периоды, циклы, волнообразные изменения учебно-тренировочных нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность подготовки, ее роль в повышении спортивного мастерства спортсменов. Периодизация подготовки; задачи и содержание учебно-тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календарного плана проведения спортивных соревнований и климатических условий. Содержание и построение учебно-тренировочных занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов подготовки по периодам месячного и недельного цикла подготовки, содержание отдельных учебно-тренировочных занятий в зависимости от периодов подготовки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана подготовки. Дневник самоконтроля. Особенности подготовки в борьбе вольной.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Подготовка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для спортсменов вольного стиля.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной подготовки. Повторяемость учебно-тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в спортивных соревнованиях по борьбе вольной.

11. Общая и специальная физическая подготовка в борьбе вольной

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение общей и специальной физической подготовки в подготовке спортсменов.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в подготовке спортсменов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп спортсменов. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности для различных групп спортсменов (мужчин и женщин).

12. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к

государственной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной подготовке спортсменов. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять всевозможные психические состояния и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка спортсменов к предстоящим спортивным соревнованиям.

13. Правила спортивных соревнований, их организация и проведение

Виды и характер спортивных соревнований по вольной борьбе.

Календарный план проведения спортивных соревнований. Положение о проведении (регламент проведения) спортивных соревнованиях. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по борьбе вольной спортивных соревнований. Дополнительный обслуживающий персонал (контролеры и подсобные рабочие). Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, проведение жеребьевки, заполнение и обработка личных карточек, определение личных и командных результатов.

Выбор мест спортивных соревнований на шоссе и в кроссе. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трека для спортивных соревнований. Оформление старта и финиша. Подготовка судейского инвентаря. Оформление мест спортивных соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения спортивных соревнований. Использование спортивных соревнований с целью агитации и пропаганды борьбы вольной.

14. Антидопинговое образование

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;

деятельность Национального антидопингового агентства;

антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ по практической подготовке

1. Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!» «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления; «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкая уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание в разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопной, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, о опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами; туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию, переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля, удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.), движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, внимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за Каяками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок» «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста. «Ловкая подача» «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и правки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70 – 120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Упражнения на батуте

Прыжок на ноги; прыжки с поворотом на 180 – 360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед; прыжок на колени; то же с поворотом на 180 – 360°. 1/4 сальто вперед на живот; 1/4 сальто вперед в группировке на живот; прыжок на спину. 1/4 сальто назад согнувшись на спину. 1/2 сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги.

Сальто вперед в группировке на ноги. Сальто назад в группировке на ноги. Сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации:

Прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги.

1/4 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 50, 100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на

длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных, препятствий. Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3×400; 3×800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»), прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700 г, дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих в защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков» Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой, сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и вверх) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Хоккей. Техника передвижения на коньках: бег, прыжки, ускорения, торможение, остановки, повороты. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы способом «рубки», толчками, клюшкой и коньками, «подкидка» шайбы через клюшку соперника. Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, щитком, рукой. Броски шайбы: «Длинный» и «кистевой». Броски шайбы по воротам с различных точек. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Применение силовых приемов на всех участках поля (толчком грудью, плечом, бедром). Обманные движения (финты). Сочетание индивидуальной игры с коллективными действиями. Обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Техника и тактика игры вратаря. Передвижение на коньках в воротах. Ловля шайбы ловушкой, отбрасывание ее клюшкой, коньком. Выбор места в воротах в зависимости от игровой обстановки, места и угла броска. Концентрирование внимания на игроке, угрожающем воротам, руководство партнерами по обороне.

Плавание. Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (50, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Ныряние в глубину (1,5 – 1,8 м) и в длину (10 – 12 м). Игры и эстафеты на воде.

Лыжи. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и скользящим шагом. Спуск в высокой стойке, стойка отдыха. Торможение «плугом», «полуплугом». Поворот «плугом», и на параллельных лыжах из упора. Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подлезанием. Прохождение дистанции на скорость (1 – 10 км).

Гребля. Гребля на народных лодках, байдарках с различной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, рывок, толчок. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий сед. Упражнения с гириями, гантелями – выжимание, вырывание, жонглирование.

2. Специальная физическая подготовка (для всех групп)

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

Упражнения для укрепления моста – движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой, в ковер – движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание (падение) на мост стоя на коленях, с приседа, со стояки и уходы с моста; перевороты с моста через голову, переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу, с преодолением усилий партнера (при дожимании) с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные управления – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при вдавливании бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном» Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручный мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортквкые игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400 – 800 м) и длинные дистанции, кроссы 3 – 5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5 – 10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время, многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы

3.1. Группа НП 1 года подготовки

3.1.1. Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод нырком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, б) захватить ноги противника спереди.

Контрприем: перевод нырком захватом ног;

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную ногу.

Сваливание сбиванием захватом ног.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

3.1.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.

Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

3.2. Группа НП 2, 3 годов подготовки

3.2.1. Техника борьбы в стойке

Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего, б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем; перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться рукой в грудь шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

3.2.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты: а) отставить ногу назад- в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед- в сторону, встать в стойку.

Контрпиемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защиты: а) упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрпиемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом; в) переворот скручиванием захватов одноименной руки и разноименной ноги.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрпиемы: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход навверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: а) не дать сделать обвив – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрпиемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрпиемы: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку;

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

3.3. УТ группы 1 года подготовки

3.3.1. Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом одноименной руки и разноименного бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой.

Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем; перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом ноги.

Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод вращением захватом руки сверху.

Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону.

Контрприем: перевод, зашагивая за атакующего.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом говенью снаружи (изнутри).

Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием захватом рук.

Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок наклоном захватом ног.

Защиты: а) не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок наклоном захватом руки и шеи сверху с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги.

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок поворотом захватом шей и одноименной ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защита: захватить туловище сбоку (сзади), присесть.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприем: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименной ноги.

Комбинации приемов: Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху;

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

3.3.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

Контрприемы: выход наверх забеганием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг.

Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему снять его руку с шеи.

Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом под плечо с зацепом стопой.

Переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) выход наверх выседом.

Переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Защита: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Контрприемы: а) сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Защиты: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защиты: а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.

Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и опереться ближним бедром в ковер.

Контрприемы; а) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

Дожимание захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).

Дожимание захватом плеча и шеи спереди.

Комбинации приемов: Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

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

3.4. УТ группы 2 года подготовки

3.4.1. Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки.

Перевод нырком захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Защиты :а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху.

Перевод выседом захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрприем: перевод нырком захватом ноги (ног).

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри.

Защита: упираться в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираться предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри).

Контрприемы: а) перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой. Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу сзади.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки в туловища с подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Защиты; а) приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище,

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом рук с подсечкой.

Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов: Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног;

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

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

3.4.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча зажимая руку бедрами.

Защита: прижать руку к себе.

Контрприем: мельница назад захватом руки под плечо разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, вставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки к туловища.

Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват.

Контрприемы: а) мельница хватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад хватом рук под плечи (руки и ноги).

Переворот перекатом обратным хватом дальнего бедра с голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро.

Контрприемы: переворот выседом с хватом разноименного запястья и одноименной голени.

Переворот разгибанием обвивом ноги с хватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) сводя ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприемы: а) переворот скручиванием хватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом.

Переворот переходом с рычагом ноги и хватом подбородка.

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) переворот выседом с хватом туловища.

Накат хватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот прогибом хватом на рычаг.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с хватом руки под плечо.

Бросок наклоном хватом дальней руки снизу-изнутри и бедра.

Защита: захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной.

Контрприемы: а) выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием хватом руки с зацепом.

Дожимание хватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Дожимание хватом руки (руки и шеи) с обвивом обменной ноги.

Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг;

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

3.5. УТ группы 3 года подготовки

3.5.1. Техника борьбы в стойке

Перевод вращением захватом ноги.

Защиты: а) опереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрприем; накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Сваливание обвиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро атакующего.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Защиты: а) опереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;

б) опереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища.

Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи.

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой.

Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Защита: упираясь свободной рукой в плечо атакующего, выставить ногу в упор.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и бедра.

Бросок прогибом захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой.

Защита: упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Защиты: а) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Комбинации приемов: Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками;

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри;

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

3.5.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедро) снизу-изнутри.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги.

Защиты: а) продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Дожимание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Дожимание захватом рук с головой спереди.

Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Комбинации приемов: Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

3.6. УТ группы 4 – 7 годов подготовки

3.6.1. Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом за ногу.

Защита: отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку.

Защита: захватить руки, нагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрытие захватом рук с зацепом.

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переверот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием 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.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с обхватом.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шей с передней подножкой.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем; накрывании, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защиты: а) приседая, упереться рукой в поясницу атакующего, б) отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом ног.

Защиты: а) упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок вращением захватом руки.

Защиты: а) перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону;

б) накрытие выседом.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки - защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом – защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи;

Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

3.6.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

Защиты: а) прижать руки к себе; б) руками развести ноги атакующего в сторону.

Контрприем: переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища.

Переворот забеганием захватом шей из-под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

Переворот разгибанием обвивом захватом дальней руки рычагом.

Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижав руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: поворачиваясь спиной атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом, б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

Дожимание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Дожимание захватом руки и туловища сбоку.

Уход с моста забеганием в сторону от партнера.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставив дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

3.7. Группы СПС 1 года подготовки

3.7.1. Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой.

Защиты: а) захватить плечо и шею сверху и отставить захваченную ногу назад; б) захватить шею спереди, приседая, отставить захваченную ногу назад, разорвать захват, в) упереться голенью в живот атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Перевод выседом захватом голени сзади.

Защита: присесть, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем; перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу.

Контрприем: перевод нырком захватом ног.

Бросок наклоном захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем; бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.

Бросок поворотом захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

Защита: упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди – снизу.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади.

Защиты: а) прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги;

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги;

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

3.7.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи.

Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро.

Контрприемы: а) выход навверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой с боку).

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра.

Защита: упереться рукам в ковер, прогнуться.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом обратным захватом туловище.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер отойти от него.

Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья.

Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча.

Защиты а) не дать сделать зацеп – захватить столу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу.

Контрприемы а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); накрывание выседом, захватом ноги.

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: тяжесть тела перевести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с заделом.

Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед.

Контрприем: накрывание захватом одноименной ноги с зацепом.

Дожимание захватом ног под плечи (со стороны ног).

Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.

Дожимание захватом одноименной руки опереди – сбоку.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;

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

Проведение занимающимися отдельных частей урока по заданию преподавателя. Приобретение навыка обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям.

Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи на ковре и секретаря.

3.8. Группы СПС 2 года подготовки

3.8.1. Техника борьбы в стойке

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;

б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом туловища; б) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги с задней подножкой.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и вей с подхватом.

Бросок поворотом захватом одноименного плеча.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки.

Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с передней подножкой.

Защита: упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища подхватом изнутри

Защита: упереться в бедро (таз), прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом.

Защита; захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок прогибом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить руку атакующего; приседая отставить захваченную ногу назад; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом изнутри (передней подножкой).

Бросок прогибом захватом шеи и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом ноги и шеи.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом.

Защиты: а) опереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом.

Бросок вращением захватом ноги.

Защиты: а) опереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрприем: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги;

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

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

3.8.2. Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени.

Защиты: а) не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени.

Защита: отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки.

Контрприем: бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра.

Защита: прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Защита: опереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.

Переворот разгибанием обвивом разноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу.

Защиты: а) соединить бедра, не дать сделать, обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу.

Защита: отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и опереться рукой в ковер, в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

3.9. Группы СПС 3 – 6 годов подготовки

3.9.1. Техника борьбы в стойке

Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом ноги изнутри.

Защита: опереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с отхватом.

Защита: опереться рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги с отхватом.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону.

Контрприем: перевод поворотом в сторону свободной ноги.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой.

Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом.

Защита; упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки и бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом.

Бросок прогибом захватом разноименной руки и одноименной ноги.

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом.

Бросок прогибом захватом одноименной ноги с подсечкой.

Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри.

Защита: упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

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

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в, грудь, приседая,

отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой;

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

3.9.2. Техника борьбы в партере

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук.

Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди.

Защиты; а) прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени.

Защита; выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище.

Контрприемы: а) выход навверх выседом, б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Дожимание захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот.

Контрприемы; а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание выседом с захватом руки и шеи.

Дожимание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Ухой с моста: забеганием в сторону от атакующего.

Контрприем: накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Дожимание захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).

Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к

атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сзади – изнутри.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение спортсменами отдельных частей учебно-тренировочного занятия по заданию тренера-преподавателя по спорту. Приобретение навыка по совершенствованию технического и тактического мастерства борца. Организация и проведение соревнований.

3.10. Группы ВСМ

3.10.1. Техника борьбы в стойке

Перевод нырком захватом шеи и разноименного бедра.

Защиты: а) упереться в грудь атакующего; б) присвоить, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего.

Контрприемы а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи).

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри).

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

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

Контрприем: бросок поворотом назад захватом руки и ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги с отхватом.

Защита; упереться рукой в грудь (живот), отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с подсечкой.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги.

Защита: захватить руку выставить захваченную ногу вперед.

Контрприем: бросок подворотом захватов руки под плечо с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом.

Защиты: а) упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра изнутри.

Защита: упираться в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи

Бросок прогибом захватом одноименной руки и шеи с подсечкой.

Защита: упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом туловища и бедра.

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

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

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

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

3.10.2. Техника борьбы в партере

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку.

Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.

Защита: выпрямить руки. Прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы: а) мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени.

Защиты: а) не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

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

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов, комбинаций. Тактика ведения схваток и участия в соревнованиях.

Проведение со спортсменами учебно-тренировочных занятий. Приобретение навыков по обучению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Участие в организации и проведении спортивных соревнований с выполнением различных обязанностей.

3.11. Группа ВСМ, в которых проходит подготовку спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной

3.11.1. Техника борьбы в стойке

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри.

Защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Защита; захватить туловище, выставив свободную ногу вперед – в сторону.

Контрприем»; а) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и равноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом.

Защиты: а) захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра с подсечкой.

Защиты: а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться от захвата нырком под руку.

Контрприемы: а) перевод нырком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног; в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.11.2. Техника борьбы в партере

Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом.

Защита: выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки.

Контрприем: выход навверх, прижимая захваченную руку к туловищу.

Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: мельница назад с захватом рук.

Переворот перекатом захватом ноги, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой.

Защита: прижать таз к коверу и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираться свободной рукой в ковер,

принять положение высокого партера – переворот скручиванием хватом руки на ключ и дальней руки снизу.

Тактическая подготовка различных технических действий. Тактика ведения схватки и выступления в соревнованиях.

Проведение со спортсменами учебно-тренировочных занятий. Приобретение навыков в проведении занятий по борьбе на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Участие в качестве судьи на республиканских спортивных соревнованиях.

МЕТОДИКА

тестирования общей и специальной физической подготовленности

1. Методика тестирования общей физической подготовленности

1.1. Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

1.2. Пятиминутный бег, мин. с

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

1.3. Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через каждые 1,5 м от предыдущего круга чертится следующий (5 кругов или мячей); на расстоянии 2 м от последнего круга (мяча) чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

1.4. Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

1.5. Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

1.6. Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью

двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки – результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

1.7. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

1.8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания), количество раз

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90° , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

2. Методика проведения тестирования специальной физической подготовленности

2.1. Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 раз вправо, 5 раз влево. Спортсмен становится на «борцовский» мост и выполняет по 5 забеганий в правую затем в левую сторону. Упражнение начинает выполняться по команде и заканчивается выполнением забеганий в левую сторону. Фиксируется время 10 забеганий.

2.2. Перевороты с моста 10 раз. Спортсмен принимает упор головой в ковер, руки соединены в хват, предплечья касаются ковра. Упражнение начинает выполняться по команде и заканчивается выполнением 10-го переворота. Фиксируется время 10 переворотов.

2.3. Броски партнера (манекена) 15 раз. Спортсмен осуществляет броски поворотом партнера с любым хватом. Тест начинает выполняться по команде и заканчивается касанием соперника спиной ковра при выполнении последнего броска. Фиксируется время выполнения 15 бросков.

2.4. Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 сек. Спортсмен становится в «борцовскую» стойку и по команде имитируя защиту от захвата ног отбрасывает ноги назад, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество раз.

2.5. Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа. Партнер ложится на ковер на живот. Спортсмен осуществляет захват туловища сзади. По команде поднимает соперника вверх до полного выпрямления своего туловища, затем опускает в исходное положение. Фиксируется количество раз.