

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа борьбы «Батыр»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
борьбы «Батыр» ЧМР РТ

\_\_\_\_\_ А.А. Тюрин  
Приказ № « 22/3 » от 01.09.2023



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по спортивной (греко-римская) борьбе**

(Разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба» Министерства спорта  
Российской Федерации,

приказ действителен с 01.01.2023 г.,

Основание: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«спортивная (греко-римская) борьба» № 1091 от 30.11.2022 г.)

Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки – 4 года  
на учебно-тренировочном этапе – 4 года  
на этапе совершенствования  
спортивного мастерства – без ограничений  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины греко-римская борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1019 (далее - ФССП).

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа борьбы «Батыр» ЧМР РТ (далее – МБУ ДО « СШ борьбы «Батыр» ЧМР РТ);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных стать кандидатами в составы спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование

навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

### 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	16-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	4

### 2.2 Объем Программы

#### Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	1456	1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) -

3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Обучающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а также рекомендации врача относительно ограничений при занятии физическими упражнениями.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером-преподавателем, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарноэпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки обучающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10- 12 мин в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

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

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

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

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее

часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (изучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменом и утверждаются администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия							
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской Федерации, а также за пределами Российской Федерации на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Республики Татарстан, утвержденным Министерством спорта Республики Татарстан и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта РФ.

Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования. В таблице 4 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спор-

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка(час)	144	180	254	240	312
2.	Специальная физическая подготовка(час)	45	51	84	113	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях(час)	-	-	12	19	63
4.	Техническая подготовка(час)	12	21	52	94	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	28	48	88	107	260
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	10	13	32
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	12	20	38	32
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

## Календарный план воспитательной работы по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	<p>Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление индивидуальных планов подготовки.</li> <li>- Контроль уровня подготовленности.</li> <li>- Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.</li> </ul>	В течение года

<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.</li> </ul>	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общие требования безопасности.</li> <li>Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.</li> </ul>	В течение года

<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
<b>5.</b>	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Основы законодательства	-Правила избранного вида спорта,	В течение года

	в сфере физической культуры и спорта	нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; -антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	
--	--------------------------------------	--	--

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Занятие на тему: равенство и справедливость; роль правил в спорте; важность стратегии; необходимость разделения ответственности; гендерное равенство. Игровая форма проведения мероприятия «Веселые старты»	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение спортсмена на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Теоретическое занятие на тему: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Теоретическое занятие на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	проведение теоретических занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Цель антидопинговой работы в школе:

- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов (согласно тематического плана);
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов школы;
- организация и проведение занятий по «Антидопинговой программе» для спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике.

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивной борьбе, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Спортсмены в группах учебно-тренировочного этапа до трех лет подготовки должны овладеть принятой в спортивной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического ма-

териала. Спортсмены должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Спортсмены учебно-тренировочных групп свыше трех лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими обучающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера-преподавателя) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по спортивной борьбе, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на ковре, бокового судьи. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов спортивной борьбы, проводить по заданию тренера-преподавателя учебно-тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

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

### **Медико-биологические мероприятия.**

В спортивной борьбе медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.
2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов - необходимость высокого психологического настроения, тогда показатели су-

щественно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью борцов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования - оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности борцов позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

### **Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.**

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На всех этапах спортивной подготовки спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером-преподавателем корректировать учебно-тренировочный процесс. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения, прыжковом секторе;
- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

<b>1. После утренней зарядки</b>	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
<b>2. После учебно-тренировочных нагрузок</b>	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж;

### **III. Система контроля**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебнотренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная

счетвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

российских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

**3.1. Тестовые испытания по видам спортивной подготовки  
Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду  
спорта «спортивная борьба»**

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

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

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

Спортивные разряды -  
«третий юношеский»

3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до свыше лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	

2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее
			7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			6,3
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**V. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»  
Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа  
НП-1-г.о. по виду спорта «спортивная борьба» Занятие 1.**

Задачи: Развитие гибкости. Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку.

**Подготовительная часть** - 34 мин.

Построение группы в шеренгу, отметка в журнале учёта работы тренера присутствующих и отсутствующих.

Беседа о соблюдении: личной гигиены, требований к технике безопасности спортсменами, режима учебно-тренировочных занятий.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе.

**Разминка (вариант 1).**

**Общеразвивающие упражнения.**

1. Ходьба на носках, руки перед грудью, рывки согнутых и прямых рук назад.
2. Ходьба на пятках, руки вперёд, сгибание-разгибание пальцев рук.
3. Ходьба на носках, наклоны туловища вперёд, с касанием ладонью одной имённой пятки.
4. Ходьба на пятках, с наклоном туловища назад.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, колени согнуть.
6. В приседе на правую ногу, вторая прямо в сторону, переход в присед на левую ногу.
7. Повороты туловища в сторону из положения лёжа на спине, ноги не сдвигать.
8. Перетягивания с партнёром захватом за руки, руки скрестно.

**Акробатические упражнения.**

1. Группировка в приседе. Присев, наклонить плечи к коленям, округлить спину, подбородок прижать к груди, обхватить руками голени.
2. Группировка, лёжа на спине. Лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, поднять голову и плечи, обхватить руками голени.
3. Выполнить группировку лёжа на боку.

**Основные положения в борьбе.**

**Партер высокий.** Стоя в партере, таз низко опущен до касания бёдрами пяток, прямые руки на ширине плеч выставлены вперёд упором ладонями о ковёр, туловище наклонено вперёд, голова поднята вверх.

**Партер низкий.** Стоя в партере, упор руками на предплечья, выставленные чуть шире плеч, таз приподнят, туловище сильно наклонено вперёд, ноги чуть шире плеч, голова поднята вверх.

Находясь в высоком или низком в партере, борец касается ковра не менее чем тремя точками опоры: коленями и головой, коленями и одной рукой, двумя руками и коленом, одним коленом, рукой и головой.

Задание 1. Встать в высокий партер.

Задание 2. Встать в низкий партер.

### **Захваты.**

#### ***Захват плеч снаружи, кистью снизу.***

Задание 1.1. Борцы напротив друг друга. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника снаружи, кистью снизу, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.3. Выполнить захват плеч в движении, в правой (левой) низкой стойке.

#### ***Захват плеч изнутри, кистью сверху.***

Задание 2.1. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника изнутри, кистью сверху, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 2.2. В левой низкой стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо, кистью сверху.

Задание 2.3. Выполнить захват плеч в движении, в свободной игровой форме, в правой (левой) низкой стойке.

**Подвижная игра за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. Группа делится на команды.

**Основная часть** - 50 мин.

### **Изучение переворота скручиванием захватом рук сбоку (рис. 3).**

Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать рядом разноименным боком к противнику на ближнее колено, дальнюю ногу поставить на стопу в упор. Ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой одноименное, ближнее плечо. Поворачиваясь к противнику грудью, пропустить дальнюю руку под подбородком, захватить дальнюю руку выше локтя, пропустить ближнюю руку под туловищем снизу, двумя руками захватить дальнюю руку как можно выше локтя ладонь к ладони рядом. Упереться ближним плечом в бок. Перемещаясь ногами, в сторону головы прижать захваченную руку к его туловищу. Упираясь дальней ногой и толкая его плечом в бок от себя - вниз-вперед, выполнить энергичный рывок двумя руками за захваченную руку на себя - вниз, скрутить его под себя, перевернуть на спину, навалиться грудью сверху. Удерживая захваченные руки, весом тела дожать противника на лопатки.

**Задание 1.** Выполнить приём по два раза с каждой стороны без сопротивления.

#### ***Вероятные ошибки:***

- Атакующий борец не подводит плечо под туловище снизу.
- Дальнюю руку захватывает ниже локтя.
- Толкает противника только плечом, без рывка и скручивания руками под себя.
- Слабо отталкивается ногами от ковра.
- После переворота лежит на противнике не грудью, а животом, далеко переваливаясь через противника.

**Задание 2.** Выполнить имитацию переворота скручиванием захватом рук сбоку.

**Задание 3.** Выполнить только захват руки двумя руками в максимальном темпе.

**Задание 4.** Выполнить переворот группой под счёт: раз - захват, два - переворот.

**Задание 5.** Выполнить переворот скручиванием в медленном темпе.

**Задание 6.** Выполнить переворот с каждой стороны без сопротивления.

**Задание 7.** Выполнить переворот скручиванием в максимальном темпе.

### **Дебюты.**

В дебютах побеждает партнёр, который в течение 5-10 сек. провёл захват, приём и положил соперника на лопатки, или первым оказался за спиной соперника. За чистую победу (на туше) присуждается три балла, за проведённый приём - два балла, за выход сопернику на спину сзади - один балл. Запрещается выходить за пределы ковра. Каждый борец должен выполнить все задания в дебютах не менее 3-5 раз по 5-10 секунд.

1. Начать борьбу в стойке в захвате плеч снаружи - 3+3x10 сек.

2. Начать борьбу в партере в захвате рук сбоку, за переворот противника на спину.

### **Заключительная часть - 6 мин.**

1. Присев лицом к лицу, толчками ладонями в ладони вывести партнёра из равновесия.

2. Поднимаясь на носки, потянуться, прогнуться, вытягивая руки вверх, наклониться, бросив расслабленные руки вниз, расслабить все мышцы.

3. Ходьба с расслаблением до полного приведения в норму дыхания и пульса.

Построение, подведение итогов.

### **Домашнее задание.**

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.

2. Имитация переворота скручиванием захватом рук сбоку.

### **Занятие 2.**

Задачи: Развитие *силы*. Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

**Подготовительная часть - 35 мин. Основная часть - 45 мин.**

Заключительная часть - 10 мин.

Подготовительная часть.

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

1. Расчёт по порядку. «В одну шеренгу - становись!». «По порядку номеров - рассчитайсь!». «Налево! Шагом - марш!».

2. Ходьба руки к плечам, медленные, с напряжением, сгибания- разгибания рук вверх.

3. Ходьба на носках, руки верёд, повороты туловища в стороны.

4. Бег с касанием ладонями ковра сбоку.

5. Бег прыжковым шагом.

6. Поочерёдное сгибание-разгибание рук в обоюдном сопротивлении, стоя с

партнёром упором в ладони.

7. Стоя, поочерёдный переход на одно колено.
8. Поднимание ног из положения лёжа на спине.
9. Перенос веса тела с руки на руку в положении лёжа, упор на руки.
10. Поочерёдное сгибание-разгибание ног упором в стопы, сидя с партнёром - упор руки сзади.
11. Поднимание туловища лёжа на животе, руки за головой.
12. Приседания.
13. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
13. Круговые движения головой, с напряжением мышц шеи.

#### **Акробатические упражнения.**

1. Прогибание лёжа на животе.
2. Перекат в сторону стоя в упоре руками и головой.
3. Перекат вперед-назад лёжа на животе прогнувшись.

#### **Основные положения в борьбе.**

1. **Стойка на коленях, стойка на одном колене и стопе (полустоя).** Это среднее положение между стойкой и партером.
2. **Упор на руки (на руку), согнувшись.** Положение, при котором борец, стоя на ногах согнувшись, упирается двумя или одной рукой о ковёр.
3. **Лёжа на животе.** Положение, при котором борец касается ковра руками, животом, ногами. Защитное положение: прогнуться, не касаясь грудью ковра. Ноги широко врозь, руки на ширине плеч, плечи поднять вверх, голову откинуть назад.
4. **Лёжа на спине (туше).** В положении лёжа на спине, борец касается обеими лопатками ковра, либо его лопатки и спина прижаты к коврику. При таком положении борцу засчитывается чистое поражение.
5. **Опасное положение.** Положение, при котором лопатки борца повернуты к коврику не менее чем на 90°. Лёжа на боку, мост, полу мост, такие положения оцениваются проигрышными баллами.

#### **Захваты.**

***Захват плеч одной рукой изнутри, кистью сверху, другой снаружи, кистью снизу.***

Задание 1.1. В левой средней стойке. захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой низкой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 1.3. Выполнить захват в движении в правой (левой) низкой стойке.

#### ***Захват в односторонней стойке, ноги наклоном, голова спереди.***

**Задание 2.1.** Противник в левой стойке захватил плечи изнутри. В левой стойке захватить плечи снаружи, выполнить шаг левой ногой вперёд, поставить её как можно ближе с наружной стороны его правой стопы, наклониться, захватить левой рукой правое бедро снаружи, правой рукой изнутри, голова спереди туловища.

Подставить правую ногу ближе к своей левой ноге, соединить руки левой кистью за правое запястье, рывком на себя подтянуть захваченную ногу, поднять плечи, оторвать ногу от ковра, плотно прижать к груди, отходя назад, выпрямить туловище, поднять ногу ещё выше. **Задание 2.2.** Противник в правой стойке. В правой низкой стойке захватить двумя руками левую ногу, голова спереди, соединить руки, оторвать ногу от ковра.

**Задание 2.3.** Выполнить захват ноги в движении в правой (левой) высокой стойке.

### **Основная часть.**

#### **Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.**

Противник - лёжа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между его ног. Предплечьем ближней правой руки придавить шею к коврику, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю левую руку завести из-под плеча на шею сверху, как можно глубже, ближе к затылку, соединить пальцы руки в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтём поднимать левое плечо противника вверх-вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к коврику. Надавливая грудью на уже поднятое плечо, и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя - вниз, перевернуть его на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить захват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести захваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках захватом руки и туловища сверху.

**Задание 1.** Выполнить переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. **Вероятные ошибки:**

- Атакующий борец неглубоко пропускает руку на шею из-под плеча.
- Не поднимает локоть вверх.
- Не забегает ногами вокруг головы противника.

**Задание 2.** Выполнить только захват шеи из-под плеча в максимальном темпе.

**Задание 3.** Выполнить переворот забеганием в медленном темпе.

**Задание 4.** Захватить шею, противнику в полусопротивлении защищаться.

**Задание 5.** Выполнить переворот забеганием в максимальном темпе.

**Задание 6.** Захватить шею, противнику в полном сопротивлении защищаться.

**Задание 7.** Придумать другой захват, с которого можно выполнить переворот.

**Задание 8.** Выполнить переворот захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра.

#### **Дебюты.**

1. Начать борьбу в стойке в захвате шеи сбоку и плеча изнутри.
2. Начать борьбу в партере в захвате шеи из-под плеча, за переворот противника на спину.
3. Начать борьбу в захвате - ноги голова спереди - за отрыв ноги противника от ковра.

### **Схватки.**

1. Борьба в стойке только за захват ноги голова спереди - 1 мин.
2. Борьба в партере сверху за проведение переворота захватом рук сбоку - 1 мин.

### **Упражнения на мосту.**

1. Движение головой вперед-назад, стоя в упоре руками и головой.
2. Вставание на мост из положения лёжа на спине, с помощью рук.
3. Подскоки, стоя в упоре руками и головой, отталкиваясь двумя ногами.
4. Движение головой вперед-назад, стоя на мосту.

### **Заключительная часть.**

1. Соревнование «Теснение командой». Две команды становятся в шеренги, друг против друга, положив обе руки друг другу на спину. По сигналу шеренги сходятся, выталкивают друг друга за среднюю линию. Побеждает команда, оттеснившая соперников за линию, или сумевшая разорвать захват соперников.

2. Расслабляющие подскоки на двух ногах, встряхивая расслабленные руки.

3. Лёжа на спине расслабиться, вспомнить любимый уголок дома, мысленно побывать там. Глубоко, без напряжения вдохнуть через нос - 4 сек, пауза - 2 сек, выдохнуть - 4 сек. Всего затратить на цикл вдох, выдох, пауза - 10 сек - 6 раз.

Построение, подведение итогов.

### **Домашнее задание.**

1. Обязательная ежедневная утренняя зарядка.
2. Имитация переворота забеганием захватом шеи из-под плеча.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа НП-свыше 1-г.о. по виду спорта «спортивная борьба»**

### **Физическая подготовка.**

В группах 2-го года этапа начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением. Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов наряду с общеразвивающими упражнениями и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

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

### **Содержание разминки борца.**

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно

осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы, эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра, а регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед, через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на "мосту" (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 25-30 мин).

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Технико-тактическая подготовка обучающихся 2-го года этапа начальной подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы, включающие: основные положения борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться в практические занятия.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Плане-схеме годичного цикла подготовки для 2-го года этапа начальной подготовки и в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки.

## Техника борьбы в стойке

### *Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать хват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

### **Сваливания**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

### **Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой		

### **Броски поворотом (мельницы)**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад захватом руки под плечо	Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху

### **Броски подворотом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

## **Броски вращением (вертушки)**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом руки снизу Бросок вращением захватом руки сверху Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку

## **Комбинации**

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват - сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой - защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку - переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног - переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
  
- Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку - защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

## Техника борьбы в партере

### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

### ***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключи и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключи и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

### ***Перевороты переходом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключи руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключи и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

### ***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги
--	--	--

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади - сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### ***Перевороты разгибанием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать, обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

### ***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу - спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - защита: упираться свободной рукой в

ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- 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 голени - защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий для УТЭ - до 3х лет по виду спорта «спортивная борьба»**

### **Освоение элементов техники и тактики борьбы.**

#### **Тактика борьбы.**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, учебно-тренировочных схватках.

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

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

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

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

- Атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

***Элементы маневрирования:***

- Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.
- Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.
- Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.
- Маневрирование с задачей осуществить свой захват.
- Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.
- Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.
- Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

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

## Сваливания

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

## Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги - в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом		
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, опереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

### **Броски подворотом**

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

### **Броски поворотом (мельницей)**

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

## **Броски прогибом**

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

### **Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху - переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок или бедро - перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: опереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад - в сторону - перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом ног - защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться - перевод

нырком захватом ног (с колена).

- Перевод вращением захватом руки сверху - защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног - контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - защита: присесть, отставляя ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - защита: приседая, отставить ногу назад - перевод рывком захватом
- одноименной руки.

## Техника борьбы в партере

### *Перевороты скручиванием*

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

### *Перевороты забеганием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад - в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом		

запястья и головы	вперед - в сторону	
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

### ***Перевороты переходом***

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

### ***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья;

		в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад - в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

### ***Перевороты разгибанием***

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

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра	а) Не дать захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой;

Переворот накато́м захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой	атакующему и опереться ближним бедром в ковер	б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом
Переворот накато́м захватом разноименного запястья между ног	Садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой
Переворот накато́м захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего

### ***Перевороты прогибом***

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

### ***Броски наклоном***

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

### ***Броски прогибом***

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

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

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
--------------	---------------	-------------------

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

### **Комбинации**

- Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону - переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.
- Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени - защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу - переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром - защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча - защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к

атакующему и опереться свободной рукой в ковер - накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.

- Переворот скручиванием захваток на рычаг - защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи - переворот прогибом захватом на рычаг.
- Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча - защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад - переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону - бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий для УТЭ - свыше 3х лет по виду спорта «спортивная борьба»

### Освоение элементов техники и тактики борьбы. Тактика борьбы.

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

#### *Основные положения, способы маневрирования, захваты:*

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

### Техника борьбы в стойке

#### *Преводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой	Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через РУ <sup>КУ</sup>
Перевод рывком захватом за ногу		
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота

### **Сваливания**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	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 обратный захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи		
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой;

	туловищу	б) бросок прогибом захватом шеи и туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед - в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### ***Броски наклоном***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с цепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом		

### ***Броски поворотом (мельницы)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

## **Броски подворотом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, опереться рукой в поясницу атакующего б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	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 подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

## **Броски прогибом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	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).	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	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### ***Броски вращением (вертушка)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом

### ***Комбинации***

- Перевод нырком захватом туловища с подножкой - переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.
- 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 наклоном захватом руки с задней подножкой - защита: наклониться вперед, отставить ногу назад - сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.
- 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, отставить ногу назад - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги - переворот переходом захватом дальней голени снизу - изнутри и одноименной руки.

- Перевод рывком захватом одноименной руки - защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе - бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.
- Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом - защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.
- Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри - защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее - бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.
- Бросок вращением захватом руки - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сваливание сбиванием захватом ног.
- Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад - бросок прогибом захватом рук.

## Техника борьбы в партере

### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну из них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

### *Перевороты забеганием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад - в сторону;	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени	б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	

### *Перевороты переходом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

### *Перевороты перекатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать руку к себе;	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени	б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад - в сторону и захватить руку	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди;	Накрывание выседом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра	б) движением вперед освободить дальнюю ногу	
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища

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

### ***Перевороты накатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### ***Броски наклоном***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	а) Толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед	а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом; б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

### ***Броски прогибом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю ногу вперед	Накрывание выседом с захватом запястья и туловища

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

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, вернуться на живот;	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожимы захватом рук с головой спереди	б) раскачиваясь в лево-вправо	
Дожим захватом рук снизу - сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (находясь сверху)	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища

### ***Броски подворотом***

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

### *Комбинации*

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью - защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват - переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- 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.
- Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер - бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени - защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону - переворот накатом захватом разноименной руки сбоку - снизу с цепом ноги стопой.
- Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени - защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий для ЭССМ по виду спорта  
«спортивная борьба»**

**Совершенствование техники борьбы в стойке**

***Переводы в партер***

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

## Сваливания

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

## Броски наклоном

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

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

### ***Броски поворотом (мельницы)***

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

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом хватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему,	а) Перевод рывком хватом одноименной руки;

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

### **Броски прогибом**

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

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

### **Броски вращением**

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

### **Комбинации**

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

захватом ноги.

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

## Совершенствование техники борьбы в партере

### *Перевороты скручиванием*

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

### *Перевороты забеганием*

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

### *Перевороты перекатом*

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

### *Перевороты переходом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
--------------	---------------	-------------------

Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подвотом захватом руки за плечо

### **Перевороты разгибанием**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп - захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с ножницами и захватом подбородка	Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком	Перевод выседом, накрыть ближней ногой

### **Перевороты накатом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, переноса тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

### **Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь	

### **Броски прогибом**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею;	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо

Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди	б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе;	Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	в) продвигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди - сбоку	Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу - сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		
Дожимы захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего	Накрывание забеганием в сторону от атакующего
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим 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	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

### ***Комбинации***

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - 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 к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер - переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- 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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

**Греко-римская борьба** (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и слу-

жащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).; Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»</b>											
9	Рашгارد красный и синий	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

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

### 6.1. Список использованной литературы

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
2. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 800 с.
3. Иванов, И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. - Краснодар, 2002. - 173 с.
4. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
5. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. - Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. - 272 с.
6. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.
7. Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. - М.: Физическая культура. 2012. - 112 с.
8. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. - М.: ФОН, 1995. - 395 с.
9. Мамиашвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. . канд. пед. наук / М.Г. Мамиашвили. - М., 1998. - 22 с.
10. Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. - Малаховка, 1999. - 98 с.
11. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 24 с.
12. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. - М.: Олимпия-Пресс, 2005. - 256 с.
13. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки

- борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 -х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

#### **Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>