

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»  
А.Г.Ефимов



Приказ № 151  
«04» августа 2023 г.

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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022г. №1091

**Разработчик программы:**

Инструктор-методист, Петракова Алла Анатольевна

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
3. Система контроля .....	26
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	32
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	69
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	71
7. Список литературы .....	75

## **I. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная (вольная) борьба» (далее – Программа) разработана МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке борцов вольного стиля с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022г. № 732 (далее - ФССП); федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями); приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями); постановлением 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» и др.

Спортивная (вольная) борьба во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0260001611Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код.

Спортивные дисциплины вольной борьбы, включенные во Всероссийский реестр видов спорта:

- вольная борьба - весовая категория 30 кг 026 001 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 32 кг 026 002 1 8 1 1 Н
- вольная борьба - весовая категория 34 кг 026 003 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 35 кг 026 004 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 37 кг 026 005 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 38 кг 026 006 1 8 1 1 Н
- вольная борьба - весовая категория 40 кг 026 007 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 42 кг 026 008 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 43 кг 026 009 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 44 кг 026 010 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 46 кг 026 011 1 8 1 1 Н
- вольная борьба - весовая категория 48 кг 026 012 1 8 1 1 Б
- вольная борьба - весовая категория 49 кг 026 013 1 6 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 50 кг 026 014 1 8 1 1 А
- вольная борьба - весовая категория 51 кг 026 015 1 8 1 1 Б
- вольная борьба - весовая категория 52 кг 026 016 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 53 кг 026 017 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 54 кг 026 018 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 55 кг 026 019 1 6 1 1 Я
- вольная борьба - весовая категория 56 кг 026 020 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 57 кг 026 021 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 58 кг 026 022 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 59 кг 026 023 1 8 1 1 С

- вольная борьба - весовая категория 60 кг 026 024 1 6 1 1 Г
- вольная борьба - весовая категория 62 кг 026 025 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 63 кг 026 026 1 6 1 1 С
- вольная борьба - весовая категория 65 кг 026 027 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 66 кг 026 028 1 6 1 1 А
- вольная борьба - весовая категория 67 кг 026 029 1 8 1 1 Б
- вольная борьба - весовая категория 69 кг 026 030 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 70 кг 026 031 1 8 1 1 Д
- вольная борьба - весовая категория 72 кг 026 032 1 6 1 1 Б
- вольная борьба - весовая категория 73 кг 026 033 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 74 кг 026 034 1 6 1 1 А
- вольная борьба - весовая категория 76 кг 026 035 1 8 1 1 Б
- вольная борьба - весовая категория 84 кг 026 036 1 6 1 1 А
- вольная борьба - весовая категория 85 К 026 037 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 96 кг 026 038 1 6 1 1 А
- вольная борьба - весовая категория 100 кг 026 039 1 8 1 1 Ю
- вольная борьба - весовая категория 120 кг 026 040 1 6 1 1 А
- вольная борьба - абсолютная категория 026 041 1 8 1 1 Л
- вольная борьба - командные соревнования 026 042 1 8 1 1 М

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, *(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ).

## 1.2. Целью Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 732 (далее - ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Вольная борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 3 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

В учебниках по вольной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементом с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общефизической подготовке как важнейшем факторе, компенсирующим школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

**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:**

**Таблица 1**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4

## **2.2. Объем Программы**

**Таблица 2**

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода



самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

**Таблица 3**

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26

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

**Таблица 4**

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4.5	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
1.	Общая физическая подготовка	134	156	115	166	146
2.	Специальная физическая подготовка	9	16	104	195	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32	74	94
4.	Техническая подготовка	70	112	198	382	458
5.	Тактическая подготовка	7	10	21	47	52
6.	Теоретическая подготовка	5	6	10	9	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	10	19	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	5	5
9.	Инструкторская практика	-	-	5	9	10
10.	Судейская практика	-	-	5	9	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	10	10	32
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

**Таблица 6**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание: - Составление индивидуальных планов подготовки. - Контроль уровня подготовленности. - Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	<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, достижению спортивных результатов, ведение протоколов);</li> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <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	<p>Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	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

	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)		
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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида 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	В течение года

		организациями; - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	
--	--	--	--

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

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий (Таблица 7) для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов.

**Таблица 7**

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. проведение теоретических 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 раза 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>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Профилактика применения допинга среди спортсменов. Характеристика допинговых средств и методов. Теоретические занятия Игровая форма проведения мероприятия на тему: «Честная игра»;	1-2 раза в год	проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза 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>
	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Источники для проведения семинаров: Всемирный
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	1 раза в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинары на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Источники для проведения семинаров: Всемирный



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.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап программы спортивной подготовки	Необходимые умения и навыки по судейской и инструкторской практике
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап:	
1 год	Спортсмены должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений
2,3 год	Необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. 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 вольной борьбе и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.
Свыше 3-х лет	Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с борцами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по вольной борьбе, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортсмены должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов вольной борьбы, проводить по заданию тренера 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.

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

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. и.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных

спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности

осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам обучения приведены в таблице 9.

**Таблица 9**

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

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся на этапе начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся	Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности.

			патологических изменений Определение допуска к занятиям	
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог(по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевого кислоты, креатинина, общего белка; фосфора, натрия, кальция, калия, железа). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям). Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография. Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.



			методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	
--	--	--	--	--

### III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В  
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

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

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В  
ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА  
"СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

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

Таблица 12

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В  
ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг)	м	не менее	
	назад		6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Упражнения оцениваются по бальной системе:

0 баллов - не выполнил;

1 балл - сдал;

2 балла - сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа обучения).

На этапе начальной подготовки спортсмену необходимо набрать не менее 6 баллов по общей и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочном этапе спортсмену необходимо набрать не менее 13 баллов по общей и специальной физической подготовке.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмену необходимо набрать не менее 15 баллов по общей и специальной физической подготовке.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Таблица 13

##### Программа распределения учебного материала для 1-го года начального этапа

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по коврику в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	Перевод рывком за руку и захватом туловища; Сваливания сбиванием захватом ног	Атакующий (А)- сбоку, лицом к голове противника( П)	Переворот рычагом; Переворот забеганием: захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	<i>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой</i>		Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди
4	Ф	<i>Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри; Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)</i>		Переворот перекатом захватом шеи с бедром Перевороты перекатом захватом шеи с бедром
5	Ф	Бросок вращением ("Вертушка") захватом руки снизу; <i>Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра</i>	А -сбоку, лицом к голове П	Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
6	Повторение пройденного материала			



7	Ф	То же, что в №2		То же, что в №2
8	Ф	То же, что в №3		То же, что в №3
9	Ф	То же, что в №4		То же, что в №4
10	Ф	То же, что в №5		То же, что в №5
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	Перевод рывком <i>захватом одноименной руки с подножкой</i> ; Перевод нырком <i>захватом ног</i>	А- сзади-сбоку, П -на животе, А -сверху	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	Бросок наклоном <i>захватом руки и туловища с подножкой</i> Броски поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри	П- на животе, А -сверху П -в высоком партере, А-сбоку	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги; Перевороты перекатом <i>захватом шеи сверху и дальней голени</i>
14	ЛО	Броски подворотом захватом руки через плечо; Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.	П -на животе, А -сверху П- в высоком партере, А-сбоку	Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; Переворот перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра;
15	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	А -сзади-сбоку	Переворот скручиванием <i>захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги</i> ; Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	То же, что в №12		То же, что в №12
18	Ф	То же, что в №13		То же, что в №13
19	ЛО, ПО	То же, что в №14		То же, что в №14
20	Ф	То же, что в №15		То же, что в №15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			

22	ЛО	Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь: Перевод выседом захватом за голени	А-сзади-сбоку П на животе, А со стороны ног	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
23	ЛО	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А -сбоку	Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
24	ЛО	Сваливание сбиванием захватом туловища: Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
25		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	То же, что в №22		То же, что в №22
28	ЛО, ПО	То же, что в №23		То же, что в №23
29	ЛО, ПО	То же, что в №24		То же, что в №24
30		То же, что в №25		То же, что в №25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия: Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и

				переход на выполнение пройденных приемов
34		Учебные и тренировочные схватки по заданию С выполнением пройденных приемов		Учебные и тренировочные схватки по заданию С выполнением пройденных приемов
35		Учебные и тренировочные схватки по заданию С выполнением пройденных приемов		Учебные и тренировочные схватки по заданию С выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в №32		То же, что в №32
38		То же, что в №33		То же, что в №33
39		То же, что в №34		То же, что в №34
40		То же, что в №35		То же, что в №35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Примечание: стойки: Ф - фронтальная, ЛО - левосторонняя одноименная, ЛР - левосторонняя разноименная, ПО - правосторонняя одноименная, ПР - правосторонняя разноименная.

## ТЕОРИЯ

**Таблица 14**

### **Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 1-го года обучения на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Краткий обзор истории развития вида спорта « <i>Спортивная борьба</i> » дисциплина «вольная борьба» в России	2
2.	Личная гигиена спортсмена	2
3.	Изучение основ техники вольной борьбы	2
4.	Организационно-методические основы организации тренировочного процесса	2
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к технике безопасности	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>10</b>

**Программа 2-го года этапа начальной подготовки  
("Базовая расширенная техническая подготовка")**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; повторение способов маневрирования в партере; повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А - сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом	А - сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	Освоение различных способов маневрирования по заданию; Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием;
8	Ф	Освоение атакующих и блокирующих захватов; Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.		Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри.		Переворот переходом захватом скрещенных голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО; ПО	Освоение способов выведения из равновесия;		Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голенью;

		Бросок подворотом захват руки и шеи с передней подножкой		Освоение способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО, ПО Ф	Сваливание скручиванием захватом рук и обвивом изнутри; Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО, ПО	Перевод нырком захватом ноги; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой		Переворот перекатом захватом руки на рычаг с зацепом голени; Переворот переходом захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)
14	ЛО, ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;		Комбинации приемов: а) <i>переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди</i> ; б) <i>переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди</i>
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) <i>переворот перекатом захватом шеи и дальней голени</i> ; б) <i>переворот скручиванием захватом скрещенных голеней</i> ;
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	То же, что в №12		То же, что в №12
18	Ф	То же, что в №13		То же, что в №13
19	ЛО,ПО	То же, что в №14		То же, что в №14
20	Ф	То же, что в №15		То же, что в №15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок		Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)

		поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		
23	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног — переворот обратным захватом дальнего бедра		Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри;
24	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху –бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклоном захватом ног - переворот обратным захватом дальнего бедра		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником		Освоение способов защиты при борьбе в партере
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО; ПО	То же, что в №22		То же, что в №22
28	ЛО, ПО	То же, что в №23		То же, что в №23
29	ЛО, ПО	То же, что в №24		То же, что в №24
30		То же, что в №25		То же, что в №25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки
33		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами; Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений, и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов
34		Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Учебные и тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Учебные и тренировочные схватки по заданию с

				выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в №32		То же, что в №32
38		То же, что в №33		То же, что в №33
39		То же, что в №34		То же, что в №34
40		То же, что в №35		То же, что в №35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

## ТЕОРИЯ

Таблица 16

### Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 2-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт	1
2.	Краткий обзор развития вида спорта «Спортивная борьба»	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
5.	Личная гигиена спортсмена	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	1
7.	Предупреждение травм, оказание первой помощи	1
8.	Проблема повышения качества технической подготовки борцов вольного стиля	1
9.	Планирование и содержание методики базовой технической подготовки на основе формализованных моделей и нетрадиционной терминологии в вольной борьбе	1
10.	Основы ориентации и отбора борцов	1
11.	Физические качества борца	1
12.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1
13.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>13</b>

**Примерная программа для занимающихся 3-4-го года этапа начальной подготовки ("Базовая технико-техническая подготовка")**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; Повторение основных захватов в стойке		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; повторение способов маневрирования в партере; повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А - сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5		Повторение бросков подворотом	А - сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	Перевод рывком захватом ноги; Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра; Перевод нырком захватом руки и бедра	А -сбоку	Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Переворот скручиванием захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием;
8	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой; Перевод нырком захватом ног; Перевод нырком	П - на животе, А - сверху грудью к П	Переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней голени;



		захватом руки и туловища с подножкой		Переворот разгибанием захватом шеи из- под плеча и зацепом ног; совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
9	Ф	Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади	А - сбоку	Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; Совершенствование способов защиты от переворотов переходом
10	ЛО, ПО	Перевод выседом захватом ноги через плечо; Перевод выседом захватом голени сзади	А - сбоку	Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног; Переворот накатом захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Бросок наклоном захватом ног; Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой; Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку	А - сбоку	Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку; Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо; Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом
13	ЛО, ПО	Бросок подворотом захватом руки и ноги; Бросок подворотом захватом руки на плечо; Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом	- на животе, А - сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди); Переворот разгибанием захватом шеи из- под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием

14	Ф	Бросок поворотом захватом руки и туловища; Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи; Бросок поворотом захватом рук под плечи	А - сбоку	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
15	Ф	Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и голени; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛЮ, ПО	Перевод рывком за руку с подножкой; Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги; Перевод нырком захватом шеи и бедра	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней; Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
18	Ф	Перевод нырком захватом ноги; Перевод нырком захватом туловища с подножкой; Перевод вращением захватом разноименной ноги	А - сбоку	Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра; Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
19	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой; Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку; Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги	А - сбоку	Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование

				способов защиты от переворотов скручиванием
20	ЛО,ПО	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф	Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью; Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	ЛО, ПО	Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом туловища и	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; Переворот перекатом захватом шеи и
24	ЛО	Сваливание сбиванием захватом ног (ноги); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	І - на животе, А - сверху грудью к П	Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом шеи из- под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25		Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги	І - на животе, А - сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			

27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов забеганием
29		Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов перекатом
30		Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов переходом
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов накатом
33		Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голени
34		Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35		Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			

46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
----	---

**Таблица 18**

**Примерные темы теоретических занятий для занимающихся 3-4-го года обучения на этапе начальной подготовки**

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России в начале 20-го века	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в России	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Физические упражнения - основные средства физического воспитания	1
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
6.	Классификация в спортивной борьбе	1
7.	Система отбора для занятий вольной борьбой	1
8.	Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения	1
9.	Инновационные методологические константы в спортивной борьбе	1
10.	Общая характеристика спортивных упражнений	2
11.	Общая и специальная физическая подготовка	2
12.	Планирование спортивной тренировки	1
13.	Правила соревнований	1
14.	Комплексный контроль в подготовке борцов	1
15.	Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста	1
16.	Разминка в спорте	1
17.	Построение программ занятий	1
Всего часов:		19

**Таблица 19**

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2-го годов («Базовая технико-тактическая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту

2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А- сбоку, А - со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО, ПО	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А - сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("Вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А - сбоку	Повторение переворотов накатами прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, по	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом ("мельница"), защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них

15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них

25	Ф	Совершенствование бросков наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них
34	ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф, ЛЮ, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			



37	Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38	Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39	Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
42-44	Повторение пройденного материала за весь год	
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.	
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.	
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.	

### **Физическая подготовка**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся тренировочного этапа (спортивной специализации) Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, спортивного инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

## **Развитие ловкости**

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

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

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

В таблицах представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности.

**На I станции** постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в разных сочетаниях.

**На II станции** осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

**На III станции** осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и

т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

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

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

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

### **Развитие быстроты**

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

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек. с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

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

## **Развитие силы**

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

Первая задача решается в ходе так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

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

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

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

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

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

## **Развитие выносливости**

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

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

## **Таблица 20**

### **Примерное содержание программного материала для теоретических занятий в группах 1-2 года тренировочного этапа (спортивная специализация)**

№	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Опорно-двигательный аппарат и движения	1
4.	Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности	1
5.	Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля	1
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
7.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	1
8.	Гигиена воздуха	1
9.	Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом	1
10.	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки в спортивной борьбе	1
11.	Система отбора для занятий вольной борьбой	1
12.	Проблема обеспечения равноценной эффективности технико-тактических арсеналов борцов в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость	1
13.	Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки	1
14.	Система спортивных соревнований	1
15.	Сила и силовая подготовка	1
16.	Планирование тренировки	1
17.	Комплексный контроль в подготовке борцов	1
Всего часов:		17

**Таблица 21**

**Программа тренировочного этапа (спортивной специализации)**

**3-4-го годов («Базовая технико-техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А-сбоку, А -со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием
3	Ф, ЛО,	Повторение сваливаний	А -сбоку	Повторение

	ПО	сбиванием Повторение бросков наклоном		переворотов забеганием
4	Ф, ЛО, ПО	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением ("Вертушка")	А - сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО, ПО	Повторение бросков подворотом и прогибом	А - сбоку	Повторение переворотов накатом и прогибом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
8	Ф	Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
9	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них
10	ЛО, ПО	Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специальноподготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
13	ЛО, ПО	Совершенствование бросков подворотом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов перекатом, защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков поворотом ("мельница"), защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование бросков прогибом, защит и контрприемов от них с	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом,

		использованием подводящих специально-подготовительных упражнений		защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний скручиванием, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование проходов в ноги, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф, ЛО, ПО	Совершенствование переводов рывком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов скручиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	Совершенствование переводов нырком, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	Совершенствование переворотов разгибанием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	Совершенствование сваливаний сбиванием захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов накатом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	Совершенствование бросков наклоном), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих	П - на животе, А - сверху грудью к П	Совершенствование переворотов прогибом, тактических подготовок к ним,



		специально-подготовительных упражнений		защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
28	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций со сваливаниями, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
29	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
33	Ф	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, А - со стороны ног	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голени, защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,ЛО, ПО	Совершенствование комбинаций с захватами ног(ноги), защит и контрприемов от них	А - сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с

				выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала	
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-44	Повторение пройденного материала за весь год			
45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			
46 47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.			
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.			
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.			

### **Физическая подготовка**

В группах тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4 годов обучения принципы составления комплексов круговых тренировок (КТ) для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

## Теория

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Таблица 22

### Примерное содержание программного материала для теоретических занятий в группах 3-4 года тренировочного этапа (спортивная специализация)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России после распада СССР	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
4.	Физиологические основы совершенствования двигательной деятельности в процессе физического воспитания	1
5.	Средства специальной силовой подготовки спортсменов	1
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	1
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки в вольной борьбе	1
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	1
9.	Основы методики обучения и тренировки борца	1
10.	Базовая тактико-техническая и тактическая подготовка в вольной борьбе	1
11.	Перспективные планы тренировки	1
12.	Комплексный контроль в подготовке борцов	1
13.	Энергообеспечение мышечной деятельности	1
14.	Построение программ мезоциклов	1
15.	Прогнозирование в спорте	1
16.	Гибкость и методика её совершенствования	1
17.	Координация и методика её совершенствования	1
18.	Средства и методы тренировки	1
19.	Правила соревнований	1
<b>Всего часов:</b>		<b>20</b>

**Программа практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 годов обучения**

№ недели	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях
2	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском наклоном</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <b>руки двумя руками</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском наклоном</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском подеоротом</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с <b>захватом шеи с рукой</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском подеоротом</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском прогибом</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском прогибом</i> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском поворотом ("мельница")</i> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом <b>руки и шеи сверху</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>броском накатом</i>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
7	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <i>броском вращением</i> ;	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <i>переворотом скручиванием</i> ;
	изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками	повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста

9	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
11	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
12	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
13	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводам рывком; изучение вызовов на захват атакуемым туловища	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворота - перекатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом; изучение вызовов на захват атакуемым ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
17	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
18	Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
19	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
20	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них

21	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
22	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
23	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них
24	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них
25	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них
26	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них
27	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
28	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально -подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них
29	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Совершенствование комбинаций с переворотом скрестным захватом голеней, защит и контрприемов от них
30	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
32	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
33-36	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
37	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
38-41	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
42-44	Повторение пройденного материала за весь год	

45	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
46-47	Восстановительные тренировочные сборы. Теоретическая подготовка.
48-49	Тренировочные сборы по общей физической подготовке.
50-52	Тренировочные сборы в каникулярный период с акцентом на специальную физическую подготовку.

### **Физическая подготовка**

В процессе физической подготовки в группах этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование координационных, скоростносиловых качеств и специальной выносливости.

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

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

### **Примерное содержание теоретических занятий на этапе**

**Таблица 24**

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Рождение всемирного праздника	1
2.	Краткий обзор развития борьбы в РФ	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
4.	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	1
5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ	1
6.	Закаливание, режим и питание борца	1
7.	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	1
8.	Система отбора для занятий вольной борьбой	1
9.	Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства	1
10.	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	1
11.	Совершенствование специальной скоростно-силовой физической	1

	подготовки в вольной борьбе	
12.	Спортивная тренировка как многолетний процесс	1
13.	Комплексный контроль в подготовке борцов	1
14.	Внетренировочные факторы в системе подготовки борцов	1
15.	Подготовка борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов	1
16.	Азы знаний из биологии спорта	1
17.	Аминокислотная и протеиновая загрузка	1
18.	Адаптогены растительного и животного происхождения	1
19.	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	1
20.	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	2
21.	Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	1
22.	Выносливость и методика её совершенствования	2
23.	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	1
24.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований по вольной борьбе	1
25.	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	2
26.	Основы управления в системе подготовки спортсменов	2
Всего часов		30

## 4.2 Учебно-тематический план

Таблица 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и



				жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

				витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

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

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».

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

**Таблица 26**

**6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>N п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2x3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Кроссовки лёгкоатлетические	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	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



## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "спортивная борьба", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку.

2. Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки.

3. Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

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

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986. - 304 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. -216с.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. - 132 с.
4. 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.
5. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 280 с.
7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012. - 528 с.: ил.
8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. - Москва: 2016. -252с.
9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. -М.: Олимпия-Пресс, 2005. -256 с.

10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 лет и старше / Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина и др. — М.: 2017,- 68 с.

11. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.Г Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

12. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.П. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.Ш. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с, илл.

14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб, пособие: в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.-384 с. илл.

### **Дополнительная литература**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997. - 104 с.

2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Еаттаров и др. - Ростов н/Д: Изд-во РЕПУ, 2004. - 236 с.

3. Акоюн, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акоюн, В.А. Панков, С.А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003.

4. Бакулин, В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дисс. ... д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. - Волгоград, 2012.-301 с.

5. Бачаев, Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. - С. 22-28.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 - 132 с.
7. Болдин, Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984. - С. 16-21.
8. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
9. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев.: Олимпийская литература, 2005,- 303 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.
11. Виру, А.А., Юримяз, Т.А., Смирнова, Т.А. Аэробные упражнения. М.: ФИС, - 1988. - 142 с.
12. Воловик, А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед наук. -М., 1971. -27 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, «Вышайшая школа», 1985. - 256 с.
14. Донской, Д.Д. Движения спортсмена. - М.: Физкульт. и спорт, 1975. - 197с.
15. Доронин, А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. - Майкоп, 1999. - 168 с.
16. Женская вольная борьба / под ред. Б.А. Подливаева, Ю.А. Шамурадова. М.: Спорт, 2019, 520 с.

17. Иванов, И.И. Повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. - Краснодар, 2002. - 173 с.
18. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. Карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. - Новосибирск: Советская Сибирь, 2005.-272 с.
19. Кривошапкин П.И., Подливаев Б.А., Филиппов Н.С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография /. Якутск, изд. дом СВФУ, 2020 - 192 с.
20. Кузнецов, А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А. С. Кузнецов. - Набережные Челны: КамГИФК, 2004. - 192 с.
21. Кузнецов, А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Наб. Челны: Изд. Камского политехнического института. 2002. 325 с.
22. Кузнецов, А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С.Кузнецов. -М.: Физическая культура. 2012. - 112 с.
23. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. - М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. - 164
24. Кузнецов, А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. -М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 128 с.
25. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. -М.: ФОН, 1995. - 395 с.
26. Купрейшвили, Э.Г. Объем технических действий у борцов различных весовых категорий // Спортивная борьба: Ежегодник, М., 1974. - С. 35-36.
27. Мамаишвили, М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Мамаишвили. - М., 1998. - 22 с.

28. Малиновский, С.В. Программированное обучение в спорте. М.: Физкультурам спорт, 1976. - 112 с.
29. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления. - М.: Физкультурам спорт, 1981. - 189 с.
30. Миронов, В.Д. Реализация действий атакующего борца на основе исследования признаков, характеризующих позу противника: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1975. - 20 с.
31. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
32. Морфология человека (под ред. Б.А. Никитюка). - М.: МГУ, 1983. - 320 с.
33. Новиков, А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук / А. Новиков. - М., 2000. - 362 с.
34. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2004. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия тренер).
35. Охотин, В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: реф. дисс. канд. пед. наук. - М.: 1997.-22 с.
36. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб, пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. - Малаховка, 1999. - 98 с.
37. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /
38. Платонов, В.Н. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
39. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 24 с.
40. Смертин, Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Омск, 1991. - 18 с.

41. Станков, А.Г., Климов Н.К., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.
42. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 142 с.
43. Соломахин, О.Б. Повышение надёжности атакующих технических действий в греко-римской борьбе на начальном этапе обучения: Монография. - Набережные Челны: КамГИФК, 2004. - 132 с.
44. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. / Б.И. Тараканов. - СПб.: СПбГАФК, 2000. - 160 с.
45. Цель, задачи и принципы тренировки борцов: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФК / Г.С. Туманян. - М., 1983. - 18 с.
46. Шиян, В.В. Планирование тренировочных нагрузок у дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник 1983 - С. 11-13.
47. Шиянов, Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед. наук. -Краснодар, 1998. - 133 с.
48. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Уч. пособие для студентов ИФК,- Краснодар, 1988. - 142 с.
49. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ, доктора пед. наук,- Краснодар. 1993. - 452 с.
50. Шустин, Б.Н Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК, 1995,- 103 с.
51. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. -250 с.
52. Юров, И.А. Фрустрированность и талерантность борцов // Спортивная борьба: ежегодник. -М., 1981. - С. 70-72.
53. Юшков, О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. -М., 1982. - С. 19-23.



## **Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты: <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
8. Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>