

## Рабочая программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе (греко-римской)

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

Программа по спортивной борьбе предусматривает реализацию следующих *видов и компонентов*, входящих в содержание спортивной подготовки борцов:

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Функциональная	«Выведение» борцов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2	Техническая	Основные положения в борьбе	Стойка, партер, положения в начале и в конце схватки, дистанции
		Элементы маневрирования	В стойке, в партере, в различных стойках
		Основные элементы спортивной борьбы	Освоение всех видов захватов, переворотов, переводов, бросков, т.д
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Разработка тактики поведения на соревнованиях, распределение сил в соревновательных схватках и по ходу соревнований
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной борьбе
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная (интегральная)	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

### Физическая подготовка

Специфика физической подготовки в спортивной борьбе определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении разностороннего развития организма

спортсмена. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средствами общей физической подготовки являются обще-развивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся – бег, ходьба, прыжки, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

#### Обще-подготовительные упражнения

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы; в полу-приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий – по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с поворотом на носках; в равномерном и переменном темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

*Прыжки:* в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышенность; спрыгивание с высоты; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Переползания:* на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360<sup>0</sup>; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через

препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### Упражнения без предметов

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками; дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибы лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; подъем ног и рук поочередно и одновременно; подъем и медленное опускание прямых ног; подъем туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения на расслабление* – из полу-наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу-наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

д) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса тела с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; выпады на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### Упражнения с предметами

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; скрестные прыжки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную

вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; выкруты, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения в парах (с сопротивлением) и др.;

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений спортивной борьбы. Основными средствами являются акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером, подвижные игры. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения а развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- *выносливость* – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на

соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого борца, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

**Функциональная подготовка** – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: бег, кросс, плавание; прыжковые серии (особенно ценны со скакалкой); круг соревновательных схваток с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы борцов.

**Технико-тактическая подготовка** – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта элементов и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технико-тактической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы борцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием решения тактических задач поединка и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

**Задачами** технико-тактической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике выполнения элементов, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных спортивной борьбе;

- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов соревновательного мастерства;

- приобретение и совершенствование индивидуальной «коронной» техники спортсмена.

**Группы начальной подготовки:**

*Основные положения в борьбе*

**Стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

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

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

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

*Элементы маневрирования*

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.): знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений обучающиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

#### *Приемы борьбы в партере*

##### Перевороты скручиванием

\* переворот рычагом

Защиты – не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом одноименного плеча; переворот выседом с захватом руки под плечо.

\* переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты – отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

\* переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты – отвести дальнюю руку в сторону; освободить захваченную руку предплечья свободной руки; выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

##### Перевороты забеганием

\* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты – поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо.

\* переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты – лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом руки через плечо.

#### Перевороты переходом

\* переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты – не дать перевести себя на живот; лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; выход навверх выседом; переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

#### Захваты руки на «ключ»

\* одной рукой сзади

Защита – выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

\* двумя руками сзади

Защита – выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

\* одной рукой спереди

Защита – выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

\* двумя руками сбоку

Защита – выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

\* с упором головой в плечо

Защита – убрать захватываемую руку локтем под себя.

\* толчком противника в сторону

Защита – в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

\* рывком за плечи

Защита – в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

\* с помощью рычага ближней руки

Защита – выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

- атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

- из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

- выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено;

- выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ

- бросок подворотом захватом руки через плечо;

- переворот в сторону захватом руки за запястье.

### Приемы борьбы в стойке

#### Переводы рывком

\* перевод рывком за руку

Защита – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

\* перевод рывком захватом шеи с плечом сверху

Защита – подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы – вертушка захватом руки снизу; перевод рывком захватом туловища; бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; бросок поворотом (мельница) захватом руки, туловища; скручивание захватом руки под плечо.

#### Переводы нырком

\* перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита – захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; бросок захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

#### Переводы вращением (вертушки)

\* перевод вращением захватом руки сверху

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы – перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

#### Броски подворотом (бедро)

\* бросок подворотом захватом руки через плечо

Защита – приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы – перевод рывком за руку; перевод захватом туловища с рукой сзади; бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

\* бросок подворотом захватом руки под плечо

Защита – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

\* бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи

Защита – приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу; приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы – сбивание захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); перевод захватом туловища сзади.

#### Броски поворотом (мельница)

\* бросок поворотом захватом руки на шее и туловища

Защита – отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.



Контрприемы – перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

#### Примерные комбинации приемов

\* перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку; бросок через спину захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища; сбивание захватом руки двумя руками.

\* бросок подворотом захватом руки через плечо – перевод рывком за руку; сбивание захватом руки двумя руками; бросок поворотом захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища и руки.

#### Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

\* выталкивание партнера: в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение;

\* перетягивание партнера: в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту;

\* отрыв партнера от ковра: в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства;

\* выведение партнера из равновесия: находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот;

\* выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами;

\* выполнение комбинации приемов: типа стойка-партер (из изученных приемов); выполнение комбинаций в партере, в стойке;

\* выполнение изучаемых приемов на оценку: на точность приземления партнера.

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

\* удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук)

Уходы с моста – забеганием в сторону от противника; переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста – переворот через себя захватом руки двумя руками; выход навверх выседом; переворот через себя захватом туловища.

\* удержание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста – переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем – переворот захватом шеи с плечом.

\* борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений

Сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

#### Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

\* задания по совершенствованию умения

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

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

- проводить конкретные приемы с опережением соперника

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват

- атаковать на первых минутах схватки

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема

- добиваться преимущества при необъективном судействе

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

\* учебные схватки

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

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами)

- схватки с разрешением захвата только одной рукой

- схватки на одной ноге

- уходы от удержаний на «мосту» на время

- удержание на «мосту» на время

- схватки со сменой партнеров

- схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

#### *Содержание разминки борца*

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца,

овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

#### *Подготовка и участие в соревнованиях*

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

#### *Зачетные требования*

\* по общей физической подготовке – в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения;

\* по специальной физической подготовке – выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения;

\* по технико-тактической подготовке – знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения; уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера;

\* по психологической подготовке – соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

\* по теоретической подготовке – знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### **Группы тренировочного этапа 1-2 года обучения**

#### *Основные положения в борьбе*

\* взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

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

- атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- \* взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:
- атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

#### *Элементы маневрирования*

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

#### *Атакующие и блокирующие захваты*

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов:

- \* при захвате запястья – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;
- \* при захвате одноименного запястья и плеча – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;
- \* при захвате обеих рук за запястья – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;
- \* при захвате рук сверху – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;
- \* при захвате рук снизу – опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;
- \* при захвате разноименной руки и шеи – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;
- \* при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

\* при захвате шеи с плечом сверху – приседая, опереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать хват; захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать хват;

\* при захвате туловища двумя руками спереди – приседая, опереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать хват;

\* при захвате туловища с рукой – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно опереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать хват;

\* при захвате одноименной руки и туловища сбоку – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

### *Приемы борьбы в партере*

#### Перевороты скручиванием

\* переворот скручиванием хватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защита – отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем – переворот за себя хватом одноименного плеча.

\* переворот скручиванием хватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – прижать голову к плечу; отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы – бросок подворотом хватом руки под плечо; выход навверх выседом; выход навверх из-под руки атакующего.

#### Перевороты забеганием

\* переворот забеганием хватом шеи из-под плеч

Защита – поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать хват.

Контрприемы – бросок подворотом хватом руки под плечо; переворот через себя выседом хватом руки под плечо.

#### Перевороты перекатом

\* переворот перекатом хватом шеи из-под плеча и туловища снизу

Защита – не давая захватить шею, прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя хватом одноименного плеча; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### Перевороты прогибом

\* переворот прогибом с ключом и хватом другой руки снизу

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

Контрприемы – бросок подворотом хватом запястья; накрывание выседом хватом запястья и туловища.

\* переворот прогибом с ключом и хватом туловища снизу

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы – переворот за себя захватом одноименного плеча; накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища.

#### Перевороты накатом

\* переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защита – выставить захватываемую руку вперед - в сторону; прижаться тазом и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ноги за атакующего.

#### Примерные комбинации приемов

\* переворот скручиванием захватом рук сбоку

- переворот рычагом

- переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи

- переворот обратным захватом туловища

- переворот захватом шеи и туловища снизу;

\* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

- переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки

изнутри

- переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку

- переворот обратным захватом туловища;

\* переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу

- переворот обратным захватом туловища

- бросок прогибом обратным захватом туловища

- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку

- переворот захватом рук сбоку;

\* переворот накатом захватом туловища

- переворот накатом захватом туловища в другую сторону

- бросок прогибом захватом туловища сзади.

#### *Приемы борьбы в стойке*

#### Переводы рывком

\* перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

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

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

#### Переводы нырком

\* перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

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

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; накрывание выседом захватом руки под плечо.

\* перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

#### Броски подворотом (бедро)

\* бросок подворотом захватом шеи с плечом

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

Контрприемы – сбивание захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

\* бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

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

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; перевод захватом туловища с рукой (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади); бросок прогибом захватом рук сверху.

#### Броски наклоном

\* бросок наклоном захватом туловища с рукой

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

Контрприемы – бедро захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом руки.

#### Броски поворотом (мельницы)

\* бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита – отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы – перевод захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

\* бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита – выпрямляясь, освободиться от захвата.

Контрприемы – бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

#### Сваливание сбиванием (сбивания)

\* сбивания захватом руки двумя руками

Защита – в момент точка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом руки снизу.

\* сбивание захватом туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом рук сверху.

#### Примерные комбинации приемов

\* перевод рывком за руку

- сбивание захватом туловища с рукой

- бросок прогибом захватом туловища с рукой

- бросок наклоном захватом туловища с рукой

- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку

- сбивание захватом туловища

- бросок прогибом захватом туловища;

- \* перевод нырком захватом шеи и туловища
- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи
- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку
- бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- \* перевод вращением захватом руки сверху
- сбивание захватом туловища
- сбивание захватом туловища и руки
- бросок прогибом захватом туловища
- бросок прогибом захватом туловища с рукой
- перевод захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища
- бросок наклоном захватом туловища с рукой
- бросок через спину захватом руки через плечо.

#### *Содержание разминки борца*

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

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

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года обучения до 20-15 мин в группах 3-4 годов обучения).

#### *Подготовка и участие в соревнованиях*

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

#### *Зачетные требования*



\* по общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

\* по технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

\* по психологической подготовке

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

\* по теоретической подготовке

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

### **Группы тренировочного этапа 3-4 года обучения**

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

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

#### *Приемы борьбы в партере*

##### Перевороты скручиванием

\* переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди – снизу (обратный ключ)

Защиты – прижать захватываемую руку к своему туловищу; лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; сбивание в сторону переворота; скручивание захватом руки и шеи.

\* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри

Защита – прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер; упираясь рукой и ногой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

\* переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку

Защита – отвести дальнюю руку в сторону; отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад – в сторону и повернуться к нему грудью.

Контрприемы – переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; сбивание захватом туловища.

\* переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи

Защита – отвести дальнюю руку в сторону, ближнюю прижать к своему туловищу (не дать атакующему осуществить захват); прижать к себе руку, ближнюю к противнику, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

\* переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу

Защита – отвести дальнюю руку в сторону и повернуться грудью к атакующему; выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Контрприемы – выход вверх переводом; переворот за себя захватом одноименного плеча.

\* переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ноги с захватом запястья.

\* переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку в сторону; отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Контрприемы – переворот через себя захватом шеи.

\* переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка

Защита – отвести руку вперед – в сторону; отставить ногу за атакующего.

Контрприемы – накрывание отбрасыванием ног назад.

\* переворот скручиванием обратным захватом туловища

Защита – прижать к дальнему бедру туловище; упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем – выход вверх выседом захватом разноименного запястья.

#### Перевороты забеганием

\* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри

Защита – выставить вперед захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем – переворот через себя выседом руки под плечо.

\* переворот забеганием захватом запястья и головы (плеча)

Защита – прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего; упираясь свободной рукой в ковер, перейти в положение высокого партнера.

\* переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри

Защита – выставить захватываемую за предплечье руку; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя захватом руки под плечо.

\* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

Защита – не дать захватить шею, прижать голову к своему плечу; лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руку к своему туловищу; освободиться от захвата выседом.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; переворот через себя выседом захватом руки через плечо и шеи.

#### Перевороты перекатом

\* переворот перекатом обратным захватом туловища

Защита – прижать свое туловище к дальнему бедру; лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от атакующего.

Контрприемы – выход навверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног на атакующего.

\* переворот перекатом захватом туловища спереди

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

\* переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху

Защита – упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### Перевороты прогибом

\* переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита – отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – бросок подворотом захватом руки под плечо.

\* переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Защита – отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

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

#### Перевороты накатом

\* переворот накатом (накат) захватом туловища

Защита – прижать туловище к бедрам, руками не дать атакующему сделать захват; прижать таз к коврику и упереться рукой и отставлением бедра в ковер в сторону переворота.

Контрприемы – выход навверх выседом; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

\* переворот накатом (накат) захватом разноименного запястья

Защита – освободить захваченную руку свободным предплечьем.

Контрприем – бросок подворотом захватом разноименного запястья.

\* переворот накатом (накат) захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – отвести захватываемую руку вперед – в сторону; прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

\* переворот накатом (накат) захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

Защита – не давая захватить шею, прижать плечо к своему туловищу; поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### Броски накатом

\* бросок накатом захватом туловища

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

Контрприемы – выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

\* бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху

Защита – прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы – выход наверх выседом; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### Броски подворотом (через спину)

\* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища

Защита – прижать ближнюю к противнику руку к себе; лечь на живот и отвести ноги от противника; приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

\* бросок подворотом захватом туловища

Защита – лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; приседая, выпрямить туловище.

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

#### Броски наклоном

\* бросок наклоном обратным захватом туловища

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

Контрприем – скручивание захватом запястья.

#### Броски прогибом

\* бросок прогибом обратным захватом туловища

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

Контрприемы – выход наверх выседом захватом разноименного запястья; переворот через себя выседом захватом запястья; бросок прогибом захватом запястий.

\* бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – не дать захватить, прижав туловище к своему бедру; подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног); отводя руки вниз, отставить ноги назад, снаружи ног атакующего; упереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – выход навстречу выседом захватом разноименной руки; бросок подворотом захватом запястья и шеи.

#### Удержания

\* удержания захватом рук сбоку-сверху

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем - поворот через себя захватом туловища.

\* удержание захватом шеи с дальним плечом

Уход с моста – поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом руки и шеи.

\* удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку

Уход с моста – забегание в сторону от противника; поворот в сторону противника.

Контрприемы – накрывание переворотом через голову; накрывание забеганием в сторону от противника.

\* удержание захватом рук с головой спереди

Уход с моста – поворот в сторону.

Контрприем – переворот захватом туловища спереди.

\* удержание захватом одноименной руки и туловища спереди

Уход с моста – забегание в сторону, противоположную захваченной руке; поворот в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

\* удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку

Уход с моста – поворот в сторону противника; забегание в сторону противника.

Контрприем – переворот через себя захватом туловища.

\* удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику

Уход с моста – забегание в сторону.

#### Комбинации захватов руки на ключ

- при обратном захвате туловища

- при захвате шеи с плечом сбоку

- при захвате предплечья дальней руки рычагом

- при захвате шеи из-под дальнего плеча

- при захвате рычагом

- при захвате шеи с плечом спереди

- при захвате туловища сзади.

Защита и способы освобождения руки, захваченной на ключ – в момент захвата руки на ключ прижать захватываемую руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх; в момент захвата руки на ключ быстро выставить ее вперед и прижаться к ней головой; выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего; в момент захвата лечь на бок, спиной к атакующему, прижимая захватываемую руку к себе; выставить одноименную захватываемой руке ногу вперед на колени, сделать рывок

туловищем и рукой вперед и, удаляясь от атакующего, освободить руку; быстро выставить вперед – в сторону от атакующего ближнюю голень, находящуюся между его ногами, повернуться к нему грудью и, стоя на коленях, выпрямить захваченную руку ладонью вниз и освободить ее от захвата.

Контрприемы при захвате руки на ключ – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом одноименного (разноименного) запястья; выход наверх выседом.

#### Примерные комбинации приемов

\* переворот обратным захватом туловища

- переворот скручиванием обратным захватом туловища

- бросок прогибом обратным захватом туловища

- переворот скручиванием захватом рук сбоку

- переворот скручиванием захватом рук с головой спереди – сбоку

- переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

\* переворот накатом ключом и захватом туловища

- переворот скручиванием ключом и захватом плеча другой руки

- переворот переходом ключом и захватом подбородка

- переворот забеганием ключом и предплечьем на шее (плече);

\* переворот накатом захватом туловища

- переворот накатом захватом туловища (в другую сторону)

- бросок накатом захватом туловища

- бросок прогибом захватом туловища

- переворот обратным захватом туловища.

#### *Приемы борьбы в стойке*

#### Переводы нырком

\* переводы нырком захватом туловища

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

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом запястья; накрывание выседом захватом руки под плечо.

#### Перевод вращением (вертушка)

\* перевод вращением захватом разноименной руки снизу

Защита – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем – бросок прогибом обратным захватом туловища.

#### Переводы выседом

\* перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо

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

Контрприем – перевод выседом захватом руки под плечо.

#### Броски подворотом (через спину)

\* бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу

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

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища (шеи); бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади).

\* бросок подворотом захватом запястья и другой руки снизу

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

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища сзади; бросок прогибом обратным захватом туловища.

\* бросок подворотом захватом руки на плечо

Защита – приседая, отклонить туловище назад и опереться свободной рукой в спину противника.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

\* бросок подворотом захватом рук сверху

Защита – приседая, отклонить туловище назад и захватить туловище атакующего сбоку.

Контрприемы – сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

\* бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху

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

Контрприемы – сбивание захватом руки снизу и туловища; бросок прогибом захватом туловища сбоку.

\* бросок подворотом захватом руки снизу (сверху)

Защита – освободить руку от захвата, перенося ее над головой атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой (туловище сбоку).

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища (с зашагиванием); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

#### Броски наклоном

\* бросок наклоном захватом руки и туловища

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

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки и туловища; сбивание захватом руки и туловища.

\* бросок наклоном захватом туловища с рукой сбоку

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

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) захватом руки через плечо; бросок подворотом (бедро) захватом запястья.

\* бросок наклоном захватом туловища

Защита – приседая, опереться руками в подбородок атакующего.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

\* бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, захватить сверху его разноименное плечо и поднять вверх другую руку.

Контрприемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и другой руки снизу; бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо.

### Броски поворотом (мельница)

\* бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри

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

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом (бедро) с захватом руки на плечо.

\* бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри

Защита – приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы – перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок обратным захватом туловища.

\* бросок поворотом обратным захватом запястий

Защита – рывком освободить захваченные запястья; отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы – перевод рывком за руку; перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом обратным захватом туловища.

\* бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху

Защиты – упереться руками в грудь атакующего; приседая, поднять голову и выпрямиться.

Контрприемы – бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом туловища.

### Броски прогибом

\* бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

Защита – отходя от атакующего, не дать ему сделать нырок под руку; приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху; бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; бросок подворотом захватом запястья.

\* бросок прогибом захватом туловища

Защита – наклоняясь вперед и отводя таз назад, не дать осуществить захват атакующему; упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы – бросок прогибом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо.

\* бросок прогибом захватом туловища с рукой

Защита – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от партнера и опустить грудь ниже его груди.

Контрприемы – вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок прогибом захватом туловища с рукой; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

\* бросок прогибом захватом руки и туловища

Защита – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего; приседая, отвести туловище от атакующего и опустить грудь ниже его груди.



Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо; сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

\* бросок прогибом захватом рук сверху

Защита – присесть, опереться руками в грудь атакующего и отвести таз назад.

Контрприемы – бросок прогибом захватом туловища; сбивание захватом туловища; накрывание выставленной ногой в сторону поворота.

\* бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади)

Защита – поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку; приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы – перевод рывком за руку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом запястья.

\* бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади)

Защита – присесть, опереться захваченной рукой в грудь атакующего и не дать захватить туловище рукой.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом запястья.

\* бросок прогибом захватом туловища сзади

Защита – подтягивания руки к груди, отставить ногу между ногами атакующего; опереться руками в плечи атакующего.

Контрприемы – бросок руками в плечи атакующего.

\* бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку

Защита – отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, захватить его разноименное плечо сверху.

Контрприемы – бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание сбиванием (сбивания)

\* сбивание захватом руки и туловища

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища.

\* сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху)

Защита – в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы – перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок подворотом захватом руки и шеи; бросок прогибом захватом шеи с плечом; бросок прогибом захватом руки снизу и туловища (при захвате руки сверху).

\* сбивание захватом руки на шее и туловища

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

Контрприемы – перевод рывком за шею с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливание скручиванием (скручивание)

\* скручивание захватом шеи с плечом

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

Контрприемы – бросок прогибом захватом шеи и туловища; бросок прогибом захватом шеи с плечом.

#### Примерные комбинации приемов

\* бросок подворотом захватом руки сверху и шеи

- бросок прогибом захватом рук сверху

- бросок захватом руки сверху и шеи

- сбивание захватом туловища с руками

- сбивание захватом туловища с рукой

- вертушка захватом руки сверху

- бросок наклоном захватом туловища с рукой;

\* бросок подворотом захватом руки снизу и шеи

- перевод нырком захватом шеи и туловища

- бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

- бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

- бросок прогибом захватом туловища с рукой

- бросок наклоном захватом туловища с рукой

- сбивание захватом шеи и туловища

- вертушка захватом руки сверху (под другую руку)

- бросок прогибом захватом руки и туловища;

\* бросок прогибом захватом туловища с рукой

- вертушка захватом руки сверху

- бросок подворотом захватом шеи с плечом

- сбивание захватом туловища с рукой

- бросок поворотом захватом руки через плечо;

\* куст приемов с захватом шеи с плечом сверху

- перевод рывком

- сбивание

- броски прогибом

- мельница;

\* куст приемов с захватом руки двумя руками

- перевод вертушкой

- бросок вертушкой

- бросок подворотом

- сбивание

- мельница

- обратная вертушка

- бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

#### *Зачетные требования*

\* по общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

\* по технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на форе активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, прoderнуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

\* по психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием – с целью сохранения энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

\* по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах ССМ осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

*Приемы борьбы в партере*

Перевороты скручиванием

\* переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо

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

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

\* переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку

Защита – захватить запястье и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы – переворот скручиванием захватом разноименного запястья; сбивание захватом туловища.

\* переворот скручиванием захватом спереди за плечи

Защита – прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, упереться ногой в сторону переворота.

Контрприемы – выход наверх выседом; сбивание захватом туловища.

\* переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку

Защита – прижать захватываемое плечо к своему туловищу; лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприем – сбивание.

\* переворот скручиванием рычагом через высед

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

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

\* переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча

Защита – прижать руки к туловищу, поднять голову вверх; лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота.

Контрприем – переворот скручиванием захватом рук под плечи.

\* переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под разноименного плеча

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

Контрприем – переворот скручиванием захватом руки под плечо.

\* переворот скручиванием за себя захватом сбоку плеча с шеей

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

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного плеча.

\* переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи с дальним плечом

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

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного запястья.

\* переворот скручиванием за себя захватом сбоку шеи и рычагом ближней руки

Защита – выставить захватываемую руку вперед; лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприем – бросок подворотом захватом одноименного плеча.

\* переворот скручиванием за себя захватом шеи и рычагом дальней руки

Защита – выставить захватываемую руку вперед; лечь на живот и выставить ближнюю ногу за атакующего.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки под плечо.

Перевороты забеганием

\* переворот забеганием захватом предплечий изнутри

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

Контрприем – переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

\* переворот забеганием двумя ключами

Защита – лечь на бок спиной к атакующему; сесть и выставить ноги вперед.

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

Броски наклоном

\* бросок наклоном захватом туловища сзади-сбоку

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

Контрприем – бросок прогибом захватом руки сверху.

### Броски накатом

\* бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху

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

Контрприемы – выход навстречу выседом; бросок подворотом захватом запястья; накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### Броски прогибом

\* бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху

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

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

\* бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху

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

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

### Броски подворотом (бедро)

\* бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей

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

Контрприем – бросок подворотом захватом запястья.

### *Приемы борьбы в стойке*

### Броски подворотом (бедро)

\* бросок подворотом захватом запястья

Защита – приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки.

Контрприем – бросок прогибом обратным захватом туловища.

\* бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу

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

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

\* бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)

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

Контрприемы – бросок подворотом захватом запястья; бросок обратным захватом туловища.

\* бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторону, обратную захваченной руке

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

Контрприемы – сбивание захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

\* бросок подворотом захватом рук с головой

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

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

#### Броски наклоном

\* бросок наклоном захватом руки на шее и туловище

Защита – прижать плечо к своему туловищу и не дать атакующему провести под него голову; приседая, отставить ногу, ближнюю к атакующему назад, захватить его шею сверху.

Контрприемы – перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; бросок подворотом (бедро) захватом руки и подбородка; бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

\* бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку

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

Контрприемы – бросок подворотом (бедро) захватом руки под плечо; бросок прогибом захватом шеи сверху и руки снизу; бросок подворотом (бедро) захватом запястья и шеи.

\* бросок наклоном захватом шеи и туловища

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

Контрприем – бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища.

\* бросок наклоном захватом туловища с руками

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

Контрприем – бросок прогибом захватом рук снизу.

#### Броски прогибом

\* бросок прогибом захватом рук снизу

Защита – отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

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

\* бросок прогибом захватом сверху рук под плечи

Защита – прижимая руки к себе, разорвать захват.

Контрприем – скручивание захватом руки под плечо.

\* бросок прогибом захватом шеи с плечом

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

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

\* бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

Защита – прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и разорвать захват.

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) хватом руки снизу; бросок прогибом хватом руки на шею и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

\* бросок прогибом хватом шеи с плечом сбоку-сверху

Защита – наклоняясь вперед, отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем – накрывание отставлением ног назад.

\* бросок прогибом хватом шеи и туловища

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

Контрприем – бросок подворотом хватом руки снизу и шеи; бросок прогибом хватом руки сверху и туловища; бросок прогибом хватом руки, шеи и туловища; перевод вращением (вертушка) хватом руки сверху.

\* бросок прогибом хватом предплечья изнутри предплечьем своей руки

Защита – опираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы – бросок прогибом хватом руки и туловища; накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

\* бросок прогибом хватом руки двумя руками

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

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

\* бросок прогибом хватом руки сверху, соединяя руки в крючок

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

Контрприемы – сбивание хватом туловища с рукой; бросок прогибом хватом туловища; бросок подворотом хватом руки через плечо; накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

\* бросок прогибом хватом руки на шею и туловища

Защита – приседая, отставить ногу назад и захватить атакующего за шею с плечом сверху.

Контрприемы – бросок прогибом хватом шеи с плечом сверху; сбивание хватом шеи с плечом сверху.

\* бросок прогибом хватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо

Защита – приседая, захватить одной рукой за плечо атакующего у себя на шее, другой – за его туловище.

Контрприемы – бросок прогибом хватом руки на шею и туловища; скручивание хватом руки под плечо; выставление ноги (ног) в сторону поворота.

\* бросок прогибом хватом плеча и шеи

Защита – соединить руки в крючок и, приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы – бросок прогибом хватом туловища; сбивание хватом туловища; накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Сваливание сбиванием (сбивания)



\* сбивание захватом шеи с плечом сверху

Защита – в момент толчка отставить ногу назад

Контрприемы – перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу; бросок прогибом захватом руки на шею и туловища; скручивание захватом запястья.

\* сбивание захватом шеи и туловища

Защита – отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы – бросок подворотом захватом руки снизу и шеи; бросок подворотом захватом руки под плечо.

Сваливание скручиванием (скручивания)

\* скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу

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

Контрприем – бросок прогибом захватом руки и туловища.

\* скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее

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

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

\* скручивание захватом рук с головой

Защита – подойдя к атакующему, развести руки в стороны.

Контрприем – бросок прогибом захватом рук сверху.

*Зачетные требования*

\* по общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями к году обучения.

\* по технико-тактической подготовке

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;

- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;

- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления);

- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра;

- уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

- уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу;

- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

\* по психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием – с целью сохранения энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

\* по теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Программный материал для практических занятий разрабатывается на основе годового тренировочного плана.

### **Группы начальной подготовки**

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 2 часа и должны различаться по содержанию. В программу входят разносторонняя общая физическая подготовка, азы технической подготовки.

*Основные средства тренировки:*

1. Подвижные игры и игровые упражнения.
2. Обще-развивающие упражнения.
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, сальто и т.п.).
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание (набивных, теннисных мячей и др.).
6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
8. Изучение техники борьбы.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.*

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

*Особенности обучения.* Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **Тренировочные группы**

На данном этапе занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3 часа. Увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Тренировочное занятие в группах приобретает индивидуализированный характер в развитии двигательных способностей, формировании личностных особенностей спортсменов. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. Количество часов на общую физическую подготовку сокращается, добавляется время на техническую подготовку борцов.

*Основными средствами являются:*

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений греко-римской борьбы.
5. Упражнения со штангой (вес штанги 50-70 % от собственного веса спортсмена).
6. Подвижные и спортивные игры.

7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

8. Изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:* повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. В большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

*Совершенствование техники борьбы.* При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует уделять на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, медицинский, в условиях соревнований.

Текущий контроль реализуется в процессе тренировок и отдыха в качестве самоконтроля юных спортсменов за частотой пульса в покое и при физической нагрузке, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Этапный педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения на основе контрольно-переводных нормативов и выполнения обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики, выявления и лечения заболеваний у юных спортсменов, а также для получения медицинского допуска к тренировкам и соревнованиям.

Контроль в условиях соревнований предусматривает выявление умения спортсмена реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства, а также свойства не преувеличивать трудности в соревновательных поединках.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства**

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю. Частыми являются тренировочные сборы. Соревновательная практика увеличивается до 8-11 соревнований в год.

*Основными средствами являются:*

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений греко-римской борьбы.
5. Упражнения со штангой.
6. Спортивные игры.
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
8. Изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:* равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

### **Группы высшего спортивного мастерства**

Для данного этапа характерна высокая степень функционального совершенства. Тренировочные занятия проводятся 6-12 раз в неделю, выполняя объем работы при ее высокой интенсивности. Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно-восстановительных мероприятий.

*Ограничения функционирования:*

1. Уровень индивидуальной одаренности к борьбе.
2. Недостатки в отдельных видах подготовки.
3. Трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

*Основные средства тренировки:*

1. Обще-развивающие упражнения.
2. Комплексы специально-подготовительных упражнений.
3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
4. Комплексы специальных упражнений борца.
5. Упражнения со штангой.
6. Спортивные игры.
7. Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).
8. Изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:* равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Совершенствование базовых технико-тактических действий и индивидуальной техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и навыков участия в ответственных соревнованиях.