

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

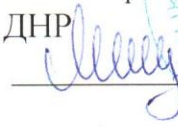
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА, УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,
ЦЕНТРОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

г. Донецк - 2015

Утверждено:
Министр молодежи, спорта и туризма
ДНР



М.В. Мишин



ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА, УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,
ЦЕНТРОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Донецк 2015

Программу подготовили:

Крапивкин С.А. – начальник управления по физической культуре и спорту администрации г.Донецка

Рецензенты:

Репневский С.М. – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и оздоровительных технологий Донецкого института физической культуры и спорта.

Марков В.В. - доцент кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, заслуженный тренер.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целесообразность разработки новой программы обусловлена необходимостью совершенствования подготовки спортивного резерва в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированных учебных заведениях спортивного профиля в связи с существенными изменениями правил международных соревнований, которые повлияли на технику, тактику и систему совершенствования мастерства борцов, а также значительными изменениями в положении о детско-юношеской спортивной школе.

Программа по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля составлена на основании нормативных документов Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР, регламентирующие работу спортивных школ, с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Основные задачи спортивных школ и специализированных учебных заведений спортивного профиля:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд районов, городов, Республики;
- подготовка из числа учеников судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы.

ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированные учебные заведения спортивного профиля призваны:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд Донецкой Народной Республики, городов, районов, ГОСТ и ведомств - мастеров спорта ДНР, кандидатов в мастера спорта, спортсменов I разряда;

- быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития данного вида спорта.

В задачи ШВСМ входят:

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборную команду Донецкой Народной Республики;

- усовершенствования учебно-тренировочной работы ДЮСШ, СДЮШОР, специализированных учебных заведений спортивного профиля;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой страны.

С целью решения этих задач тренерско-преподавательский состав школ в своей повседневной деятельности должно уделять особое внимание созданию условий для проведения систематических круглогодичных занятий, прививать воспитанникам интерес к избранному виду спорта, улучшать материальную базу.

Дирекция (педагогический совет школы) могут вносить частичные изменения в содержание и порядок усвоения учебного материала спортсменами разного возраста, соблюдая основного направления программы. Учебная работа в отделении по греко-римской борьбе организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Зачисление в школу осуществляется путем тщательного отбора способных к занятиям детей и подростков. Обязательным условием является выполнение поступающими установленных нормативов согласно этой программе.

Поступающие допускаются к вступительным экзаменам после тщательного медицинского обследования. Зачисление в школу проводится в конце августа - начале сентября по результатам отбора с учетом данных педагогических наблюдений тренеров-преподавателей и показателей медицинского контроля.

При переводе из одной учебной группы в другую, а также каждого года обучения ученики должны выполнять нормативные требования этой программы.

С целью обеспечения круглогодичного обучения и активного отдыха во время каникул спортивные школы организуют оздоровительные и специальные лагеря (учебно-тренировочные сборы).

Занятия по усвоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателей на практических занятиях и лекциях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий.

В процессе обучения воспитанники должны получить теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по греко-римской борьбе.

Судейскую практику спортсмены проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований тренеры-преподаватели обязаны строго соблюдать установленных требований к медицинскому контролю за состоянием здоровья учащихся, мероприятий по предотвращению травм и обеспечения надлежащего санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В процессе обучения и тренировки решаются также воспитательные задачи. Тренеры-преподаватели должны воспитывать в юных спортсменов любовь к труду и обучению, уважение к старшим, чувство ответственности, дисциплины.

Важными условиями успешной воспитательной работы является своевременное начало занятий, высокая требовательность к посещению и выполнению правил на соревнованиях. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен следить за успеваемостью юных спортсменов, выполнением возложенных на них

обязанностей, поддерживать связь с их родителями и общеобразовательной школой.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ учебно-тренировочной работы

1.1. Общая характеристика многолетней и годовой подготовки борцов

Цель многолетней подготовки юных борцов - воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных защищать честь своего коллектива и государства на соревнованиях самого высокого уровня.

Постоянное снижение возраста спортсменов, одерживают победы на мировых чемпионатах и Олимпийских играх, ставит перед методикой подготовки борцов ряд проблем: с какого возраста начинать специализированную подготовку, как ее осуществлять на отдельных этапах и с преимущественным использованием каких средств и методов.

Опыт работы тренеров показывает, что относительно стабильные результаты на уровне мастеров спорта борцы показывают в 17-20 лет. Возраст детей для зачисления в группы начальной подготовки - 10 лет. Как же должен строиться учебно-тренировочный процесс с этими детьми, чтобы из перспективных юных спортсменов до 18-20 лет подготовить мастеров спорта?

В теории и методике современного спорта в соответствии с возрастными особенностями физического развития человека определены и научно обоснованы следующие этапы многолетней подготовки спортсменов (В.М.Платоновим, 1997):

- этап начальной подготовки;
- этап учебно-тренировочный;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства;

Согласно изложенной периодизации строится многолетняя подготовка юных спортсменов-борцов.

Этап начальной подготовки охватывает первые два-три года занятий в спортивной школе. Тренировка решают задачи укрепления здоровья детей, устранению недостатков в физическом развитии, разложения физических качеств, изучение техники и тактики борьбы. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка - фундамент для углубленной специальной подготовки.

Занятия носят преимущественно игровой и соревновательный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приемов борьбы.

Этап учебно-тренировочный подготовки ставит перед спортсменами задачи улучшения физических кондиций и формирования двигательного потенциала с целью успешного усвоения широкого комплекса приемов и технических действий. Важно на данном этапе сформировать у юных борцов устойчивую мотивацию к целенаправленной многолетней подготовки. Особое

внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть целесообразной вариативностью выполнения приемов и технических действий и умением применять их в различных тактических ситуациях.

Этап спортивного совершенствования предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером. Совершенствование техники и тактики происходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях, и все чаще им ставится задача показать лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Много внимания уделяется соревновательной практике с задачей формирования и совершенствования индивидуального стиля борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства ориентирует спортсмена на достижение максимальных результатов. Значительно возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко увеличивается количество поединков соревновательного характера. Тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Количество тренировок в недельных микроциклах доходит до 15-20, существенно возрастают объемы соревновательной практики, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки.

Большое внимание уделяется формированию индивидуального арсенала технических действий с учетом особенностей развития физических и психических качеств борца.

Этап сохранения достижений характеризуется прежде всего индивидуальным подходом к построению подготовки спортсмена. Основной задачей данного этапа является поддержание раньше достигнутого уровня функциональных возможностей организма без увеличения объема тренировочной работы. В то же время не уменьшается внимание к совершенствованию технико-тактического мастерства, повышению психической готовности, ликвидации индивидуальных недостатков в физической подготовленности. Важным фактором поддержания достижений выступает тактическая зрелость, которая напрямую зависит от соревновательного опыта спортсмена.

На данном этапе, как никогда, надо применять новые тренировочные средства, нетрадиционные варианты планирования подготовки, использовать различные средства контроля, стимуляции и восстановления работоспособности.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основании этой программы, учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические

занятия. На теоретических занятиях воспитанники приобретают знания по анатомии, физиологии, гигиены, врачебного контроля, методики обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы; судейская практика; проверка выполнения контрольных нормативов.

Количество часов в соревнованиях рассчитывается по разделу "Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы".

При планировании программного материала для практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности, возраста спортсменов.

Планирование учебно-тренировочных занятий для начинающих должен быть направлено на всестороннее физическое развитие юных спортсменов, изучения и закрепления элементов техники и тактики греко-римской борьбы, для борцов разрядников - на изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовку к соревнованиям согласно календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс ежегодно делится на три периода - подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь-декабрь): укрепление здоровья воспитанников, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп - 3-4 мес., для групп спортивного совершенствования и групп высшего мастерства - 1,5-3 мес.

Соревновательный период (январь-июль): дальнейшее развитие физических, морально-волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижения высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение судейских навыков. Особое внимание уделяется подготовке к соревнованиям. В зависимости от количества основных соревнований соревновательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки.

Продолжительность периода для учебно-тренировочных групп предварительной базовой подготовки - 6-7 мес., Для групп спортивного совершенствования и групп высшего мастерства - 7-9 мес.

Переходный период (1,5-2 мес.): Активный отдых, поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности.

Планирование учебно-тренировочного процесса в год для спортсменов I разряда и выше может быть изменено в зависимости от

сроков проведения основных соревнований. Занятия проводятся по индивидуальному плану тренировки спортсмена.

1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, режим учебно-тренировочной работы (табл. 1, 2)

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп на этапах спортивной подготовки в спортивных школах

Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество	Недельный режим учебно-тренировочной работы	Требования к спортивной подготовки (в начале учебного года)
		учеников		
Этап спортивно-оздоровительной подготовки				
Весь период	8-11	12	6	Выполнить контрольные нормативы
Этап начальной подготовки				
1-й	8-11	12	6	Выполнить контрольные нормативы
Больше 1	11-12	10	8	
Учебно-тренировочный этап				
1-й	12-14	8	12	Требования программы
2-й	13-15	8	14	
3-й	14-16	6	18	II юн. разряд
Больше 3	15 и старше	6	20	I юн. разряд
Этап спортивного совершенствования**				
1-й	16	6	24	I разряд, участие в чемпионатах или Кубках Республики среди кадетов (юношей), юниоров
2-й	17	6	26	50% I разряд + 50% КМС, участие в чемпионатах или Кубках Республики среди кадетов (юношей), юниоров и молодежи

Больше 2-х лет	18	5	28	КМС, участие в чемпионатах или Кубках Республики среди юниоров, молодежи, взрослых
Этап высшего спортивного мастерства**				
Весь срок	19 и старше*	4	32	1 КМС + 3 МС, участие в чемпионатах или Кубках Республики среди юниоров, молодежи, взрослых

* В группы на этапе высшего спортивного мастерства могут зачисляться спортсмены с 18 лет при условии выполнения соответствующих требований спортивной подготовки.

** При наличии в группе членов или кандидатов в сборную команду Донецкой Народной Республики по греко-римской борьбе количество часов может быть увеличена до 36.

Примечания:

1. В группы на этапе начальной подготовки в отдельных случаях могут зачисляться дети, на 1-2 года моложе, с учетом медицинских рекомендаций относительно состояния здоровья и по решению тренерского совета.

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп
в специализированных учебных заведениях спортивного профиля

Класс, курс	Минимальное количество учеников в группе	Недельный режим учебно-тренировочной работы, ч.	Требования к спортивной подготовке
8-й	8	24	I юн. разряд
9-й	6	27	I юн. разряд
10-й	6	27	I юн. разряд
11-й	4	32	I разряд
I	2	32	I - КМС
II	2	32	I - КМС

1.3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы

В отделении по греко-римской борьбе ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированных учебных заведений спортивного профиля должны быть следующие документы: программа, учебные планы, перечень тренировочных сборов (табл. 3, 4, 5), годовые графики распределения учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, рабочие (поурочные) планы, конспекты занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы спортсменов старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в журналах.

1.4. Учебный материал

1.4.1. Теоретические занятия (для всех групп)

1. Физическая культура и спорт в Донецкой Народной Республике.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития людей.

Роль и попечительства государства в развитии физической культуры и спорта. Физическая культура в системе народного образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Единая спортивная классификация ДНР, ее значение в развитии спорта в стране. Разрядные нормативы и требования по греко-римской борьбе.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы в Донбассе.

Характеристика различных видов спортивной борьбы. Место и значение ее в системе физического воспитания.

Короткий исторический обзор: борьба - древний вид физических упражнений. Народные виды борьбы в ДНР. Развитие профессиональной борьбы в ДНР. Самые известные борцы-профессионалы.

Развитие греко-римской борьбы в Донбассе (с 1924 г.). Крупнейшие соревнования по греко-римской борьбе в Украине. Участие Донецких борцов в Олимпийских играх (с 1952 г.), Чемпионатах мира и Европы.

Массовое развитие греко-римской борьбы, повышение технического мастерства юных борцов. Первенство мира и Европы среди юниоров и юношей (с 1992 г.).

Достижения борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы. Выдающиеся советские и Донецкие борцы: Я.Пункин, И.Богдан, О.Колчинский, Г.Гамарник, Н.Давидян,

С.Рыбалко, В.Тростянский, Ю.Григорьев, В.Олейник, А.Калашников, Р.Аджи, Г.Комищенко, Р.Хахимов, В.Шацких, А.Варданян и другие.

3. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Строение и функции организма человека. Костная система, связки и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под влиянием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом - как важное условие укрепления здоровья, развития физических возможностей и достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка - как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

4. Знание и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание борца.

Гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилья, мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Использование природных факторов (солнца, воздуха, воды) с целью закаливания организма.

Представление о заразные заболевания (распространение), меры личной и общественной профилактики (предотвращение болезней). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Утренняя гимнастика (тренировки) и ее значение. Распределение времени на занятия в учебных заведениях, работу на предприятии и занятия спортом.

Отдых, его значение для восстановительных процессов организма спортсмена. Режим питания. Рацион питания борца. Энергозатраты борца (4500-5500 кКал). Изменения энергозатрат в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок (участия в соревнованиях), веса спортсмена. Весовой режим борца.

5. Медицинский контроль, предотвращение травм, оказание первой помощи, массаж.

Медицинский контроль, значение и содержание медицинского контроля на занятиях физической культурой и борьбой. Понятие о "спортивную форму", утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травм. Самозапобигання травм. Первая помощь (к врачу) за травм. Средства остановки кровотечения, перевязки, наложение временной шины, искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

Раны, их разновидности. Вывихи. Повреждение костей, переломы (закрытые и открытые), растяжения, сотрясение мозга. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар

Спортивный массаж: физиологическое воздействие массажа на организм человека (кожу, мышцы, суставы, сухожилия, кровеносную, лимфатическую и нервную системы). Гигиенические основы массажа. Виды спортивного массажа (тренировочный, предупредительный, восстановительный). Лечебный массаж. Самомассаж, его приемы. Противопоказания к массажу.

6. Физиологические основы обучения и тренировки борца.

Мышечная деятельность - как неперемное условие физического развития, нормального функционирования организма человека, поддержание здоровья и работоспособности.

Понятие о тренировках как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения, протекания химических процессов при выполнении различных по объему и интенсивности физических упражнений. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по борьбе.

Усиление деятельности сердечно-сосудистой системы, кислородного обмена, двигательных возможностей борца под влиянием различных тренировочных, контрольных и соревновательных поединков.

Понятие о кислородный долг, кислородную потребность, максимальное потребление кислорода (МПК).

Взаимосвязь между структурой внешнего (объем и интенсивность упражнений, работа и отдых и т.д.) и характером внутреннего (размер и

характер физиологических и биохимических изменений в организме и степень психического напряжения) нагрузок - важное условие для протекания процессов приспособления, то есть перестройки функциональных систем. Физическая и психическая адаптация как единый процесс.

Основные требования к средствам тренировки (физических упражнений) с целью удержания тренировочного эффекта адаптации: приближение размера нагрузки (объем и интенсивность) до оптимальных возможностей организма спортсмена; систематическое повышение размера нагрузки; верное чередование нагрузки и отдыха; определенная целевая направленность и тому подобное.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Усталость - как временное нарушение координационных функций организма и снижение работоспособности. Средства и методы ликвидации усталости и ускорения процессов восстановления в борцов.

7. Основы техники и тактики греко-римской борьбе.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики по совершенствованию мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской борьбе в стойке и партере: основные положения, перемещения, действия руками, ногами, туловищем, их взаимодействие при выполнении борцом атакующих и защитных действий. Основные технические действия (приемы, защиты, контрприемы, комбинации).

Классификация, систематика и терминология приемов греко-римской борьбе. Классификация приемов: в стойке - перевод, сваливание, броски; в партере - перевороты, броски. Основы создания терминологии приемов. Биомеханический анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке и партере. Анализ техники защитных действий, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций.

Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки борца. Тактические действия для подготовки проведения приемов, сковывания, маневрирования, выведение из равновесия, обманные действия, вызов и др.

Тактика ведения поединка. Составление плана ведения поединка с учетом подготовленности соперника и своих возможностей. Выбор стиля и темпа поединка. Проведение приемов в зависимости от положения, которое сложилось в ходе поединка, и от созданного положения.

Тактика выступлений в соревнованиях: составление плана на основе положения о соревнованиях, с учетом характера соревнований (командные, личные, лично-командные, турнирные или матчевые), состава участников, жеребьевка. Коррекция в ходе соревнований.

Особенности тактики командных соревнований: определение

состава команды, задача команды и каждого участника встречи, изменения в составе команды в ходе соревнований и др.

Анализ техники и тактики поединков, проведенных в соревнованиях. Анализ мастерства основных противников. Просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей и тому подобное. Просмотр техники борьбы в исполнении лучших мастеров.

Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Творческий характер и своеобразие Донецкой школы борьбы.

8. Основы методики обучения и тренировки. Организация и управление подготовкой борца к соревнованиям.

Понятие об обучении и тренировки. Обучение и тренировки как единственный педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов в обучении и тренировке борца. Специфические принципы спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; постепенное увеличение нагрузок до максимальных; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки, взаимосвязь структуры соревновательной деятельности со структурой подготовки.

Методы спортивной подготовки: словесные, наглядные, практические. Методы, направленные на усвоение спортивной техники, развитие двигательных качеств, - непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки различных по возрасту и квалификации борцов. Средства обучения, их взаимосвязь. Ошибки, возникающие при изучении технических действий, и пути их устранения.

Занятия - основная форма организации и проведения учебно-тренировочной работы. Построение занятия, его содержание; регулирования нагрузки на занятиях для разных по возрасту и квалификации групп борцов.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Определение общего направления средств, чередование выполнения упражнений и отдыха, интенсивности и дозировка упражнений, отвода места и времени для решения общих и личных задач - неперемные условия для осуществления принципа индивидуализации. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Утренняя гимнастика (зарядка) борца. Содержание и принципы ее построения в зависимости от периода тренировки и уровня физической подготовленности борца. Разминка. Значение и содержание разминки перед поединком.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки борца - приобретение специальных технических и тактических навыков,

совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Средства тренировки: общеразвивающие упражнения, упражнения со спортивным инвентарем, специальные упражнения для развития физических качеств, упражнения для укрепления "моста", упражнения с манекеном, партнером, учебно-тренировочные поединки, упражнения из других видов спорта. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Принципы систематичности, повторяемости, постепенности, индивидуального подхода в процессе тренировки. Воспитательное значение обучения и тренировки. Тренировка - повторное, интервальные, по кругу.

Виды нагрузки: малое, среднее, существенное, большое.

Понятие "объем и интенсивность" тренировочных нагрузок. Интенсивность физических упражнений, измеряемая в баллах (частота сердечных сокращений - по шкале В.Н.Ситника и А.А.Новикова). Тренировочную нагрузку упражнения, измеряемое условными единицами (составляет произведение соответствующего балла интенсивности на "чистый" время выполнения упражнения). Объем тренировочной нагрузки в занятии (в день) составляет сумму условных единиц тренировочной нагрузки всех выполненных упражнений.

Динамика тренировочного и соревновательного нагрузки по периодам, за год, четырехлетний цикл. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе усовершенствования технической и тактического мастерства борца зависимости от периодов и этапов подготовки.

Теоретическая подготовка. Подготовка борца к соревнованиям в условиях учебно-тренировочных сборов. Организация и планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Педагогический и медико-биологический контроль в процессе тренировки борца.

Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства, приобретении и хранении спортивной формы борцов. Средства сохранения спортивной формы между соревнованиями.

Методика обучения новичков. Методика проведения тренировочных занятий с новичками и борцами младших разрядов. Подготовка и участие в соревнованиях. Методика проведения анализа технической и тактического мастерства борца в тренировочном и соревновательном поединках (аттестации и методы регистрации).

Понятие о соревновательную деятельность и ее структуру: цель, средства, результат. Виды подготовленности - техническая, тактическая, физическая, психологическая, интеллектуальная, интегральная, соревновательная; их взаимосвязь.

9. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Понятие о планировании и учете. Цели и задачи планирования и учета. Единство планирования и учета - неперемное условие управления учебно-тренировочным процессом.

Планирование - перспективное, текущее, оперативное. Учет - текущий, поэтапный, конечный (годовой, четырехлетний). Планирование учебно-

тренировочного процесса подготовки команды (группы) и конкретного борца.

Формы документации планирования и учета учебно-тренировочного процесса: команды (группы) - государственная программа, перспективный план, годовой план, план тренировочного цикла (или месяца, сбора), конспект тренировки; спортсмена - индивидуальный перспективный план, годовой план, индивидуальный план-дневник.

Многолетнее перспективное планирование - как основа программного обучения и тренировки борца.

Периодизация тренировки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Тренировочные циклы, их содержание.

Определение количества учебно-тренировочных занятий, соревнований и соревновательных поединков, количества часов на различные виды подготовки борца в течение года. Соблюдение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, их корректировки. Учет выполненной работы на занятии за день, неделю и т.

10. Общая и специальная физическая подготовка борца.

Направленность общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка - как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций, повышения спортивной работоспособности.

Использование общеразвивающих и упражнений из других видов спорта в разных периодах и этапах подготовки. Значение средств общей физической подготовки в повышении уровня тренированности, восстановлении организма борца за непосредственной подготовки к соревнованиям.

Специальная физическая подготовка борца, ее значение для совершенствования координации движений, быстроты реакции, ориентации в пространстве, развития специальных качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Направленность специальных упражнений на развитие определенных качеств отдельных частей тела, групп мышц с учетом индивидуальных особенностей и арсенала технико-тактических действий.

Взаимосвязь средств общей и специальной физической подготовки, изменение их соотношения в зависимости от уровня подготовленности учебных групп, спортивного мастерства воспитанников, периодов и этапов подготовки к соревнованиям. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности борцов по результатам выполнения нормативных требований программы.

11. Психологическая подготовка борца.

Воспитание спортсменов в духе преданности и любви к Родине, уважения к общечеловеческим ценностям. Патриотизм, большое желание достичь спортивного результата, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, проявление воли к победе - характерные

черты морально-волевых качеств украинского спортсмена.

Понятие о психологической подготовке борца. Хорошо организованная воспитательная работа, высокий уровень мастерства и тренированности - основа психологической подготовки.

Создание коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества), поощрение лучших, строгое осуждение случаев нарушения учебно-тренировочного режима, спортивной этики - неперемные условия успешной психологической подготовки.

Способы педагогического воздействия, задания, упражнения с целью формирования волевых качеств.

Воспитание воли путем преодоления различных трудностей, связанных с выполнением значительных тренировочных нагрузок, выявлением максимальные усилия в поединке, при выполнении соревновательных элементов, контрольных нормативов, осложненных нормативных задач в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также с сочетанием учебы или работы с занятием спортом. Соблюдение принципа последовательности и постепенности по наращиванию труда.

Психологическая подготовка борца перед соревнованиями. Значение разносторонней технической, тактической и физической подготовки для воспитания у борца уверенности в своих силах, в достижении победы.

Приобретение способностей к переносу высоких физических и психологических напряжений, недомогание, болевых ощущений, неблагоприятных климатических и бытовых условий, связанных с участием в ответственных соревнованиях. Выявление бойцовских качеств в поединках с основными соперниками.

Психологическая установка на участие в соревнованиях, отдельных поединках: предварительная установка проводится на этапах общей и специальной подготовки к соревнованиям к определению состава участников; непосредственная - в период завершения подготовки к моменту прибытия на соревнования; конкретная установка на поединок, проведение технических и тактических действий - в ходе соревнований.

Средства регуляции и саморегуляции эмоционального состояния борца. Педагогические и инструментальные средства контроля за психическим состоянием спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях.

12. Система восстановительных мероприятий.

Повышение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в современном спорте.

Система восстановительных мероприятий во время тренировок с большой нагрузкой для спортсменов высшей квалификации. Педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические средства восстановления.

13. Педагогический и медико-биологический контроль в процессе подготовки к соревнованиям.

Педагогический и медико-биологический контроль, его значение в организации и управлении учебно-тренировочным процессом при подготовке борца к соревнованиям.

Комплексный контроль процесса совершенствования подготовленности борца (физической, технической, тактической и психологической), развития его тренированности.

Педагогический и медико-биологический контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и участия борца в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой борца. Выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки. Антропометрические измерения, полидинамометрические измерения скоростных, скоростно-силовых качеств при взрывных и длительных нагрузках мышц и др. Динамика изменений - динамометрических показателей скоростных, силовых качеств борца перед поединком и после его завершения.

Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ арсенала технических и тактических средств, используемых борцом в тренировочных и соревновательных поединках. Анализ эффективности атакующих и защитных действий, активности борца во время проведения поединка. Анализ реализации плана поединка, использование и создание борцом благоприятных ситуаций для проведения атакующих, контратакующих действий, комбинаций. Анализ реализации .План выступления в соревнованиях и тому подобное. Использование протоколов регистрации, фото- и киносъемки, видеозаписи, инструментальных методов для проведения различных анализов технико-тактического мастерства борца.

Контроль за психологической подготовкой. Педагогические наблюдения за проявлениями эмоционального состояния борца в учебно-тренировочных и бытовых условиях. Наблюдения, беседы, интервью, анкетирование, экспертные оценки для определения индивидуальных особенностей спортсмена.

Использование инструментальных методов РРО (реакция на движущийся объект), КЧСМ (критическая частота световых миганий), ешо (электро-кожаный сопротивление) в ходе исследования влияния тренировочных нагрузок на организм борца.

Педагогические методы, треморометрии - для определения уровня эмоционального возбуждения перед поединком.

Контроль за уровнем тренированности борца. Педагогические наблюдения, тесты. Анализ динамики показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), кислородного обмена, биохимического состава крови и др.

14. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Значение соревнований, характер и способы их проведения.

Положение о соревнованиях. Программа соревнования. Подготовка мест соревнований, их оформления. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнования. Участники: их возраст, разделение по спортивным разрядам, обязанности и права, весовые категории. Взвешивания. Костюм и гигиена участников. Представители и капитаны команд. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью, меры предотвращения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Правила судейства. Количество поединков. Ход и продолжительность поединка. Оценка приемов. Предупреждение дисквалификации. Борьба в партере на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение места в личных и командных соревнованиях. Порядок составления пар.

Документы соревнований, протокол взвешивания, протокол хода соревнований, протокол состав пар, судейская записка, отчет.

15. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Составление и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окрас, вентиляция, температура). Ковер для борьбы. Тренировочное оборудование для развития специальных и физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, состав, массажная, баня, лаборатория, методкабинет).

Таблица 3

Ориентировочный учебный план подготовки по греко-римской борьбе в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, ч.

Содержание занятия Группы	Группы на этапах спортивной подготовки										
	Группы спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения									
Весь этап	1-й	Более 1 года	1-й	2-й	3-й	3-й и больше	1-й	2-й	2-й и больше	Весь этап	
теоретическая подготовка	10	10	12	16	18	24	32	50	70	80	100
практическая подготовка	302	302	404	608	710	912	1008	1198	1282	1376	1564
В том числе:											
общая физическая	90	90	112	184	198	218	180	170	182	166	232
специальная физическая	62	62	84	114	134	166	154	158	166	166	201
Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы. Тренировки. Подготовка к соревнованиям	136	136	194	294	362	500	630	726	788	894	979
судейская практика	-	-	-	-	-	8	20	20	22	22	24
восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	96	96	96	96
Выполнение контрольных нормативов	14	14	14	16	16	20	24	28	28	32	32
соревнования		Проводится согласно с календарным планом соревнований									
всего:	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Таблица 4

Ориентировочный план по теоретической подготовки по греко-римской борьбе, ч.

Содержание занятия Группы	Группы на этапах спортивной подготовки										
	Группы спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
			Год обучения								
Весь этап	1-й	Более 1 года	1-й	2-й	3-й	3-й и больше	1-й	2-й	2-й и больше	Весь этап	
Физическая культура и спорт в ДНР	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Краткий обзор развития спортивной борьбы в ДНР	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Краткие сведения о строении и функции организма человека.	1	1	1	-	1	2	2	2	3	2	3
Влияние физических упражнений на организм спортсменов	1	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6
Знания и навыки по гигиене. Закаливание, режим и питание борца	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7
Медицинский контроль, предотвращение травм, оказание первой помощи, массаж	-	-	-	1	2	2	2	2	3	3	4
Физиологические основы обучения и тренировки борца	2	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14
Основы техники и тактики греко-римской борьбе	1	1	1	1	2	2	3	5	9	10	12
Основы методики обучения и тренировки. Организация и управление подготовкой борца к соревнованиям	-	-	1	2	2	4	5	9	13	14	16

Продолженне табл. 4

Содержание занятия Группы	Группы на этапах спортивной подготовки										
	Группы спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения									
Весь этап	1-й	Более 1 года	1-й	2-й	3-й	3-й и больше	1-й	2-й	2-й и больше	Весь этап	
Общая и специальная физическая подготовка борца	1	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10
Психологическая подготовка борца	-	-	1	1	2	2	3	6	7	8	10
Система восстановительных мероприятий	-	-	1	1	1	1	2	3	4	5	7
Педагогический и медико-биологический контроль в процессе подготовки к соревнованиям	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-
всего:	11	12	14	16	18	24	32	50	70	80	100

1.4.2. Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренгу, колонну, фланги, интервалы, дистанции, того, который направляет и того, кто замыкает, предварительную и исполнительную команды.

Команды: "Стройся!", "Равняйся!", "Смирно!", "Справа!", "Слева!", "Кругом!", "Пол-оборота налево!". Ходьба с изменением направления: "змейкой", "зигзагом", противоходом. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!". Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу и бег. Перестройка из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из строя (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестройка из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкания в колонне на вытянутые руки на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в суставах плеча, локтя и лучезапястковых суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение, приведение), махи и круговые движения; сгибание и разгибание рук в положении стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища: вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в суставах ног (сгибание, разгибание, вращение) из разных исходных позиций (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, на стену, прибор; сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на одной и двух ногах. Выпады. Упругие приседания в выпаде, изменение положения ног прыжком, в выпаде. Ходьба, бег, ускорения. Упражнения для разложения гибкости.

Упражнения с предметами

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

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя составленную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки

на двух, на одной ноге, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед-назад; бег с вращением скакалки, с пересечением рук.

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

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

Упражнения с гантелями, гирями и другими отягощениями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири руками или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толкание и жонглирование гирями. Упражнения со штангой - рывок, толчок, подъем на грудь, приседания, жим лежа и тому подобное.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом: бегом, прыжками, с элементами борьбы, акробатики, переносом груза; упражнения на равновесие с элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты и тому подобное.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика: упражнения на спортивном оборудовании, на равновесие (брус или лавка).

Упражнения в висе и упоре (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Згибания и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания. Подъемы с весу в упор (силой, переворотом, завесом, разгибанием, махом вперед-назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад-вперед.

Лазанья (канат, шест). Вис на канате (шесте) с восторгом его ногами накрест, подъемами ступни. Лазанья способом в два-три приема. Лазание на одних руках с различным положением ног. Лазание на скорость.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки с высоты 70-120 см на мягкость приземления. Прыжки с разбега через козла, лошади, согнув ноги, с прогибом, ноги врозь, боком с опорой одной рукой.

Акробатика

Кувырки: взад-вперед; назад через стойку на руках; кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул и т.п.); из стойки

на руках, на голове и руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед-назад. Подъем разгибанием из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибанием, рондат, фляк.

Упражнения на батуте

Прыжки на ноги с поворотом на 180-360° вправо-влево, в группировке (согнувшись). Прыжок в сид, на колени, то же самое с поворотом на 180-360°.

Сальто: вперед в группировке на ноги; назад в группировке на ноги; назад с прогибом на ноги.

Легкая атлетика

Бег: на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с различных стартовых положений; на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); на длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; эстафеты.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Метание теннисного мяча, гранаты, проволоочки, диска с места и с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра с места, с шага и со скаку.

Спортивные игры

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и тому подобное. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Плавание

Освоение воды. Погружения и всплытия "поплавком", скольжения по воде, дыхание (выдох под водой), плавание способом "кроль". Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания. Плавание способами "кроль" на спине, "брасс". Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и воде. Стартовый прыжок и повороты. Ныряние в глубину (1,5-1,8 м) и длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

Гребля

Гребля на народных лодках с разной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика

Упражнения со штангой (жим, рывок и толчок). Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, приседания. Упражнения с гирями, гантелями -вижиманья, вырывание, жонглирование и тому подобное.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Простейшие формы борьбы: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; выпиханья с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; выталкивания или вынесения партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге, сидя один на другом; борьба за захват туловища, руки (рук), ноги

(ног) после захвата туловища соперником на коленях, поясах, ногами лежа - за предмет (мяч, гимнастическую палку и т.п.); борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с использованием захватов, взбивные и тому подобное; "Бой петухов", "бой всадников", перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления "моста": движения в положении "на мосту" вперед-назад с поворотом головы, с разным положением рук; упражнения в упоре головой в ковер - движения вперед-назад, в стороны, круговые; забегания вокруг головы; вставание на "мост", стоя на коленях, с приседа, из стойки и выход из положения "моста"; перевороты с "моста", через голову (не затрагивая ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (спиной к стенке с партнером, который удерживает ноги); движения на "мосту", держа набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидит на бедрах, груди; перевороты с "моста" забеганием вокруг головы, держась за ноги партнера, гирию, штангу; выходы из положения "моста" во время дожимом с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения - по структуре схожи с элементами техники борьбы: выполнение приемов борьбы и отдельных их частей без партнера; упражнения с манекеном; подъема лежащего или стоящего манекена из разных исходных положений с различными захватами для развития силы группы мышц, необходимых при выполнении приемов; броски манекена подворот, прогибом, поворотом, наклоном.

Упражнения для развития скорости: общеразвивающие, гимнастические, выполняемых в быстром темпе; пробегания коротких (5, 10, 30, 60, 100 м) отрезков на время; бег с изменением направления; разнообразные прыжки с разбега; игра в баскетбол, гандбол, футбол; быстрая смена действий (выполнение упражнений) за неожиданными сигналами; выполнение специальных упражнений борца, приемов на время; ведения боя с быстрым, легким партнером, с частой сменой партнеров.

Упражнения для развития силы: общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивные мячи, гантели, гири, штанга, камни, бревна и другие предметы); упражнения на гимнастических приборах, настенных эспандер, тренажерах; выполнения жима, толчка, рывка штанги, гири большее значение; упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переносе груза, партнера; упражнения на "мосту" со штангой, гириями, партнером, сидит на бедрах, груди; дожимом, выходы и контрприемы с выходом из "моста".

Упражнения для развития ловкости: разнообразные общеразвивающие упражнения на координацию движений, акробатические, упражнения на батуте, гимнастические упражнения на равновесие, опорные прыжки; подвижные и спортивные игры, прыжки в воду, спуск с гор на лыжах и тому подобное; выполнения сложных специальных упражнений

борца - на "мосту", с манекеном, партнером, упражнения с необычных исходных положений, с включением незнакомых элементов приемов, защиты, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, упругие); то же самое с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой и тому подобное; акробатические упражнения - "мост", фляк, перевороты, "шпагат" и др; специальные упражнения борца - вставание со стойки на "мост", движения на "мосту", перевороты с "моста", забегания вокруг головы; выполнения элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере, бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости: общеразвивающие и специальные упражнения борца, которые выполняются в течение длительного времени без снижения интенсивности; многократное выполнение упражнений с отягощениями, гимнастических упражнений в висах, упорах, лазании; бег на средние (400-800 м) и длинные дистанции, кроссы (3-5 км); походы в горы, лыжные гонки (5-10 км); гребле на лодках (2-3 км); игры в баскетбол, регби, гандбол, футбол, подвижные игры в течение длительного времени; многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в быстром темпе; ведения поединка с спуртами с частой сменой партнеров по формуле, которая превышает соревновательную.

2. ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

2.1. Этап начальной подготовки

2.1.1. Первый год обучения

План распределения учебных часов

для групп начальной подготовки (ГНП) 1й год обучения и более

Месяц \ Раздел	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физподготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физподготовка	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачеты и соревнования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

1. "рычагом". Защита: а) не дать осуществить захват, прижав руку, которую захватывает тот, кто атакует, к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, возвращаясь грудью к тому, кто атакует, освободиться от захвата. Контрприемы: а) переворот за себя восторгом разноименной руки под плечо; б) переворот с себя одноименный плечо.

2. захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, возвращаясь грудью к борца атакующего стать в стойку; в) поворачиваясь спиной к борца атакующий выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы; а) переворот с себя одноименный плечо; б) переворот за себя разноименную руку под плечо.

Перевороты забеганием:

1. захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижав плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижав плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок

подворот захватом руки под плечо.

2. С "ключом" и предплечьем на шее. Защита: а) лечь на бок спиной к тому, кто атакует, снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера и отвести плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворот захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом:

1. 3 "ключом" и восторгом подбородок. Защита: а) лечь на бок в сторону захваченной на "ключ" руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать борцу атакующей перейти на другую сторону; б) не дав сбить себя на живот, упереться свободной рукой в ковер, отставить ногу назад и повернуться лицом к тому, кто атакует. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворот с захватом руки через плечо.

2. С "ключом" и восторгом плеча второй руки. Защита: а) лечь на бок захваченной руки, выставив ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворот захватом руки через плечо.

Захваты руки на "ключ":

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ногами того, кто атакует.

2. Двумя руками сзади. Защита: выпрямляя соединены в "замок" руки вперед, отставить ногу назад между ногами борца атакующей сделать туловищем движение назад.

3. С упором головой в плечо. Защита: забрать атакованную руку локтем от себя.

4. Толчком соперника в сторону. Захват: в момент падения прижать захваченную руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед, сцепив их в "замок"

Средства освобождения руки, захваченной на "ключ":

1. переставить одноименную с захваченной рукой ногу вперед на колени; оттолкнувшись ногами и сделав рывок туловищем и рукой вперед, освободиться от захвата.

2. Соединить свои руки в «замок» и усилием мышц рук освободиться от захвата, выпрямив их.

3. Выставляя вперед-в сторону ногу, которая находится между ногами борца атакующего вернуться к нему грудью, разогнуть руку, захваченную на "ключ".

Комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку - защита отводом руки в сторону -

переворот "рычагом".

2. Переворот захватом рук сбоку - защита выставляя дальнюю ногу вперед-в сторону - переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке.

Перевод в партер:

1. Рывком восторгом плеча и шеи сверху. Защита: подойти ближе к тому, кто атакует, и прижать его руки к себе. Контрприемы: а) перевод рывком с восторгом туловища; б) перевод кругом захватом руки.

2. Рывком за руку. Защита: а) заменить за борца атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку; б) в момент рывка за руку осуществить свободной рукой блокировки предплечья. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворот захватом за руку через плечо.

3. Нырок захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку того, кто атакует, за плечо не давая осуществить почек; б) перенести руку над головой борца атакующий отойти и вернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо снизу и шею сверху.

Броски подворот (через спину):

1. захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: а) приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку того, кто атакует, на шее или упереться свободной рукой в его поперек. Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом туловища; б) перевод в партер туловища сзади; в) взбивные ния захватом руки и туловища.

2. захватом руки через плечо. Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу борца атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище того, кто атакует, сзади. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища рукой.

Комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку - защита - перевод другой руку.

2. Бросок подворот захватом руки и шеи - защита - перевод с захватом шеи и туловища.

3. Бросок подворот захватом руки через плечо - защита - перевод рывком за руку.

Тактика

Простейшие средства тактической подготовки для проведения приемов (выведение из равновесия, маневрирование) изучаются одновременно с овладением техники.

Подготовка к соревнованиям

Воспитание физических качеств и развитие навыков проведения технических и тактических действий в тренировочных поединках по правилам борьбы. Простейшие формы борьбы (на коленях, выталкивания, восторг и т.д.).

2.1.2. Второй год обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

1. По дальнюю руку сзади-сбоку. Защита: а) выставить вперед-в сторону руку, которую захватывают; б) выставить ногу в сторону переворота, повернуться спиной к партнеру, который атакует (выседом). Контрприемы: а) бросок отворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя восторгом одноименной руки за плечо.

2. разноименный запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприем: бросок через спину с захватом запястья.

3. захватом шеи из-под плеча и второй руки снизу. Защита: а) прижал-нуть руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота, вернуться грудью к тому, кто атакует. Контрприемы: а) бросок отворотом захватом руки под плечо; б) переворот с себя одноименный плечо.

Перевороты забеганием:

1. С "ключом" и захватом предплечья изнутри. Защита: а) выставить вперед захваченную за предплечье руку; б) лечь на бок спиной к борца атакующего; опереться рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки через плечо; б) выход вверх выседом.

2. захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову, прижимая плечом к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, лечь на живот; поднимая голову, разорвать восторг. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом "рычагом". Защита: а) не давая захватить шею, прижать захваченную руку к себе; б) отставить назад ногу, которая ближе к тому, кто атакует, и прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрытия от отношения ноги назад с захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом:

1. захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: а) не давая сделать захват шеи, прижать руку к себе; б) выставить ногу вперед, вернуться грудью к тому, кто атакует. Контрприемы: а) переворот за себя восторгом одноименного плеча; б) накрытия отвержением ног того, кто атакует.

2. захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) виста вить ногу вперед-в сторону; возвращаясь грудью к борца атакующий освободиться от захвата. Контрприем: переворот за себя восторгом одноименного плеча.

Переворот накатом: захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику; возвращаясь грудью к партнеру, который атакует, упереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) накрытия отвержением ног того, кто атакует; б) выход вверх выседом.

Средства захватов руки на "ключ":

1. При обратном восторге туловища.

2. Двумя руками.

3. При захвате предплечья дальней руки.

4. При захвате шеи из-под плеча извне.

Комбинации приемов в партере:

1. Переворот захватом рук сбоку - защита, отводя дальнюю руку, - переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Переворот "рычагом" - защита, выставляя дальнюю ногу вперед, - переворот прогибом с "рычагом".

Техника борьбы в стойке.

Перевод в партер вращением ("вертушка"):

1. захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рывком к себе освободить захваченную руку. Контрприемы: а) накрытия выседом; б) перевода забегая в противоположную сторону (вокруг головы).

2. захват руки снизу. Захват: выпрямляясь, рывком к себе освободить захваченную руку. Контрприем: накрытия выседом.

Броски подворот (через спину):

1. захватом шеи с плечом. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище борца атакующего сзади. Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища рукой.

2. захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад и рывком освободить руку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища.

Бросок поворотом ("мельница"): захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой - запястье, разноименной - по плечо извне). Защита: отставить ближнюю к тому, кто атакует, ногу назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сваливания:

1. взбивания захватом руки. Защита: в момент взбивания (толчка) отставить ближнюю к партнеру, который атакует, ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: отставить ближнюю к тому, кто атакует, ногу назад. Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку - защита - бросок подворот захватом руки.

2. Перевод рывком - защита - взбивания восторгом туловища.

3. Бросок подворот захватом руки через плечо - защита - перевод рывком за руку.

4. Валка сбиванием захватом руки - защита - бросок отворотом захватом руки через плечо.

5. Валка сбиванием захватом руки - защита - перевод вращением ("вертушка").

6. Перевод вращением - защита - сваливание сбиванием туловища.

Дожимом, выходы и контрприемы с выходами с "моста":

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук).

Выходы из "моста": а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук).

Выход из "моста": забеганием в сторону партнера. Контрприемы: а) накрытия через выседом захватом руки и туловища; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя восторгом туловища с рукой.

Бросок поворотом ("мельница"): захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой - запястье, разноименной - по плечо извне). Защита: отставить ближнюю к партнеру, який атакует, ногу назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод восторгом шеи с плечом сверху; б) бросок прогиб захватом шеи с плечом сверху.

Сваливания:

1. взбивания захватом руки. Защита: в момент взбивания (толчка) отставить ближнюю к тому, кто атакует, ногу назад. Контрприемы: а) перевозка дения рывком за руку; б) бросок прогиб с захватом одноименной руки снизу.

2. сбивании захватом руки и туловища. Защита: отставить ближнюю к тому, кто атакует, ногу назад. Контрприем: бросок прогиб с захватом руки и туловища.

Комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку - защита - бросок подворот захватом руки.

2. Перевод рывком - защита - взбивания восторгом туловища.

3. Бросок подворот захватом руки через плечо - защита - перевод рывком за руку.

4. Валка сбиванием захватом руки - защита - бросок отворотом захватом руки через плечо.

5. Перевод вращением - защита - сваливания сбиванием туловища.

6. Перевод вращением - защита - сваливания сбиванием туловища.

Дожилом, выходы и контрприемы с выходами с "моста":

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Выходы из "моста": а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Выход из "моста": забеганием в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрытия через выседом захватом руки и туловища; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы

одновременно с освоения техники. Ознакомление с выгодными, благоприятными обстоятельствами для проведения данного приема.

Подготовка к соревнованиям

Использование изученных технических и тактических действий в условиях тренировочных поединков в группе, с партнерами других групп, в показательных поединках. Дальнейшее изучение и совершенствование знаний в правилах борьбы.

2.2. Учебно-тренировочный этап.

2.2.1. Первый год обучения.

Совершенствование раньше изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также более сложных контрприемов. Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

1. захват ближнего плеча сверху и второй руки (плеча) снизу. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и вернуться грудью к партнеру, который атакует. Контрприемы: а) выход вверх переворотом; б) переворот с себя одноименный плечо.

2. себя "рычагом" с захватом подбородок. Защита: отставить ногу, которая находится ближе к тому, кто атакует, назад, а руку, захваченную на "рычаг", выпрямить и отойти от него. Контрприем: накрытия от отношения ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом:

1. захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед-в сторону и, возвращаясь грудью к тому, кто атакует, освободить от захвата. Контрприем: переворот с себя одноименный плечо.

2. захватом шеи и туловища сверху. Защита: а) отставить ноги назад, прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, поднять голову. Контрприемы: а) переворот с себя одноименный плечо; б) накрытия отвержением ног до того, кто атакует.

3. Обратной захватом туловища. Защита: а) лечь на бок грудью к партнеру, который атакует, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отодвинуться от соперника. Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья; б) накрытия отвержением ног соперника; в) выход вверх выседом.

Перевороты накатом:

1. захват туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к коврику, опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) накрытия отвержением ног того, кто атакует.

2. захват туловища. Защита: прижаться тазом к коврику, опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрытия отвержением ног соперника.

Комбинации приемов:

1. Переворот обратным захватом туловища - защита - переворот "рычагом".

2. Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу - защита - переворот скручиванием шеи из-под плеча и дальней руки.

3. Накат туловища - защита - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке.

Перевод нырком: туловища рукой. Защита: отходя от соперника, возвращаясь к нему грудью, захватить свободной рукой за плечо. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) накрытия вания выседом с захватом руки под плечо.

Броски наклоном:

1. С захватом туловища с рукой. Защита: в момент захвата опереться предплечьем захваченной руки в грудь соперника, отставить ногу, одноименную захваченной руке, назад и, опускаясь вниз, освободиться от захвата. Контрприемы: а) перевод "вертушкой"; б) бросок подворот захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

2. захват туловища. Защита: опереться руками в подбородок соперника, сползти вниз и, отставляя ногу назад, освободиться от захвата. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки и шеи; б) бросок подворот захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху.

Бросок поворотом ("мельница"): захватом руки на шее и туловищу. Защита: отставить ногу назад, захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрытия отставляя ногу в сторону, противоположную повороту.

Бросок подворот (через спину): захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад и освободиться от захвата. Контрприемы: а) взбивания за руку и шею; б) бросок прогибом туловища с рукой; в) взбивания за руку и туловище.

Броски прогибом:

1. захват туловища с рукой сбоку (после почка под руку). Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь того, кто атакует. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки через плечо; б) бросок подворот с восторгом запястья.

2. захватом шеи и туловища сбоку (после почка под руку). Защита: а) при-сесть, поднять руку соперника с шеи. отойти назад; б) если соперник совершил почек, присесть и, отставив ногу назад, освободиться от захвата. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) бросок подворот восторгом запястья; в) бросок прогибом с захватом плеча и шеи

сверху.

3. захватом руки и туловища сбоку (после перевода рывком за руку).
Защита: присесть и, упираясь рукой в грудь соперника, освободиться от захвата. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки через плечо; б) бросок назад за запястье и туловище.

Сваливание сбиванием:

1. захват туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

2. захват туловища с рукой. Защита: в момент толчка сесть, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху.

Комбинации приемов:

1. Взбивание захватом руки и туловища - защита - перевод вращением ("вертушкой").

2. Бросок подворот захватом руки сверху и туловища - защита - бросок прогибом захватом туловища с рукой снизу.

3. Бросок подворот захватом руки и туловища - защита - взбивания захватом руки и туловища.

4. Взбивание захватом руки и туловища - защита - бросок подворот за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку - защита - взбивания захватом туловища.

6. Перевод вращением - защита - взбивания захватом туловища.

Дожимом, выходы и контрприемы с выходом из "моста":

1. Дожим за плечо и шею спереди. Выход из "моста": переворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Выход из "моста": упираясь руками в подбородок, вернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрытия выседом.

3. Дожим за одноименный запястье и туловище сбоку. Выход из "моста": а) забегания в сторону от партнера; б) выход под партнера. Контрприем: перетягивание переворотом восторгом запястья.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы (обманные действия, выведение из равновесия, маневрирования и т.п.), изучаются одновременно с освоением техники.

Подготовка и участие в соревнованиях

Подготовленные воспитанники могут участвовать в течение года не более чем в двух турнирах. Количество соревнований типа "открытый ковер" не должна превышать 1 раза в месяц. Количество поединков в одном соревновании 4-5, формула поединка 2 + 2 мин. Общее количество поединков в год - до 15.

2.2.2. Второй год обучения

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием:

1. Обратной "рычагом". Защита: а) прижать захваченную руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захваченной рукой сторону, упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) скручивания за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрытия выставляя ноги в сторону переворота.

2. Обратный захват туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты забеганием: захватом шеи из-под плеча с "ключом". Защита: а) не давая захватить шею, прижать голову в свои руки; б) лечь на бок спиной к сопернику; упираясь ногой в ковер и поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом: с "ключом" и захватом другой руки под плечо. Защита: а) отставить ногу, которая находится ближе к сопернику.

Контрприем: накрытия от отношения ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом: с "ключом" с захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от соперника, прижать таз к коверу; возвращаясь грудью к нему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от соперника сторону.

Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок за себя за запястье; в) накрытия забрасыванием ног соперника.

Бросок прогибом: обратным захватом туловища. Защита: а) лечь на бок грудью к сопернику; упираясь рукой и ногой в ковер, отодвинуться от соперника, захватить его запястье и подтянуть к груди; б) сидя, выставить ногу между ногами соперника, захватить его запястье и отодвинуться от него.

Контрприемы: а) выход вверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья.

Комбинации приемов:

1. Бросок обратным захватом туловища - защита - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот с "ключом" и с предплечьем изнутри - защита - бросок накатом с "ключом" и восторгом туловища сверху.

3. Переворот с "ключом" и с предплечьем на шее - защита - переворот прогибом с "ключом" и восторгом другой руки под плечо.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком по одноименный запястье и туловище сбоку туловища. Защита: отступив, вернуться грудью к тому, кто атакует.

Контрприем: бросок за себя захватом запястья и туловища.

Перевод нырком: захватом туловища. Защита: отходя от соперника и возвращаясь к нему грудью, захватить разноименное плечо.

Контрпиемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) выседом с восторгом разноименного запястья.

Броски подворот (через спину):

1. По разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрпием: сбиванием за руку и туловище.

2. захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрпиемы: а) сбиванием захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом:

1. захватом туловища с рукой. Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь соперника. Контрпиемы: а) перевод вращением; б) бросок подворот захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки соперника двумя руками; г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрытия выставлением ноги в сторону поворота.

2. захватом рук сверху. Защита: опереться руками в грудь соперника, отвести туловище назад. Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) взбивания восторгом туловища; в) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

3. захватом руки и туловища. Защита: присесть, опереться предплечьем захваченной руки в грудь соперника. Контрпиемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов:

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита - бросок подворот захватом руки и шеи.

2. Сбивание захватом руки и туловища - защита - бросок прогибом захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита - взбивания восторгом туловища рукой.

Дожимом, выходы и контрпиемы с выходом из "моста":

1. Дожим захватом руки с головой спереди. Выход: упираясь руками в грудь соперника, перевернуться на живот. Контрпием: переворот через себя захватом за туловище.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Выход из "моста": а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрпием: переворот через себя восторгом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Выход из "моста": освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрпием: переворот через себя восторгом туловища.

4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Выход из "моста": забеганием сторону перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с усваиваемой техникой. Принципы построения комбинаций. Изучение навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях

Перед соревнованием подготовка должна быть не менее 3-5 мес.

Количество официальных соревнований - не больше 3. В соревнованиях типа "открытый ковер" можно участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество поединков в день - не более 5. Количество поединков в одном соревновании 4-5. Общее количество поединков в год 20-30.

2.2.3. Третий год обучения

План распределения учебных часов

для учебно-тренировочных групп (УТГ) 3-й год обучения и более

Месяц \ Раздел	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	1	3	2	2	2	2	2	3	4	1	1	1
Общая физподготовка	22	20	18	16	16	17	16	18	23	35	29	27
Специальная физподготовка	22	25	25	29	27	25	23	17	16	14	18	18
Технико-тактическая	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачеты и соревнования	2	-	2	-	2	-	2	4	2	-	2	-
Всего за месяц	81	82	83	81	81	74	77	76	75	74	74	78
Всего за год	936											

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать руку, которую захватывает тот, кто атакует, к туловищу. Контрприемы: а) бросок

отворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

2. себя захватом предплечья изнутри и подбородок. Защита: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за того, кто атакует; захватив предплечья одноименной рукой на шее, противодействовать перевороту.

3. себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородок. Защита: а) отвести руку вперед-в сторону; б) отставить ногу соперника.

Контрприем: накрытия отвержением ног назад.

Переворот забеганием: захватом запястья и головы. Защита: а) прижать к себе захваченную руку, отойти от соперника в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом: захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику. Контрприем: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом: за предплечье изнутри и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону; упираясь захваченной рукой в ковер, перенести вес тела от партнера.

Контрприемы: а) бросок через спину (за себя) с восторгом запястья; б) накрытия отвержением ног соперника.

Бросок накатом: захватом туловища. Защита: прижать таз к коврику; упираясь руками в ковер, отходить от соперника.

Контрприем: накрытия отвержением ног соперника.

Комбинации приемов:

1. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри - защита - накат восторгом предплечья и туловища сверху.

2. Переворот накатом захватом за предплечья изнутри и туловища сверху - защита - переворот захватом предплечья изнутри.

3. Переворот накатом захватом за предплечья изнутри и туловища сверху - защита - переворот захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

Техника борьбы в стойке

Броски подворот:

1. захватом руки и второго плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

2. захватом руки сверху через плечо. Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) взбивания туловища спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

3. захватом руки снизу через плечо. Защита: а) приседая, отклониться назад, опереться свободной рукой в спину того, кто атакует. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

4. захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону).

Защита: присев, отклониться назад, разомкнуть восторг того, кто атакует.

Контрприемы: а) взбивания захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок поворотом ("мельница"): захватом руки на шее и туловищу.

Защита: а) отставить ногу назад, захватить голову и руку под себя; б) рывком освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом:

1. захватом шеи с плечом. Защита: присев, опереться свободной рукой в живот соперника. Контрприемы: а) бросок прогибом тем самым захватом; б) накрытия отвержением ноги в сторону поворота.

2. захватом руки сверху. Защита: присев, опереться предплечьем захваченной руки в грудь соперника, отойти назад.

Контрприемы: а) бросок поворотом захватом руки через плечо; б) взбивания за руку и туловище; в) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

3. захват плеча сверху и шеи. Защита: соединив руки в «замок», опереться предплечьем захваченной руки в грудь соперника и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом туловища; б) накрытия от отношения ног в сторону поворота.

4. захват туловища. Защита: опереться руками в подбородок соперника; приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрытия выставлением ноги в сторону поворота.

5. захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад, опереться одной рукой в живот соперника, а второй захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов:

1. Бросок прогибом захватом рук сверху - защита - бросок подворот захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита - бросок подворот захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита - взбивания захватом руки и туловища.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита - взбивания захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворот захватом руки снизу - защита - взбивания восторгом туловища.

Тактика

Обучение тактических действий в соответствии с обучением техники. Приобретение привычек борьбы в зоне пассивности в

определенные отметки времени. Тактический план поединка.

Подготовка и участие в соревнованиях

Предварительная подготовка к официальным соревнованиям идет 3-4 мес. Можно участвовать в соревнованиях исключительно до Республиканских. Количество соревнований в год 5-6. В соревнованиях по типу "открытый ковер" можно выступать не больше 2 раз на месяц. Количество поединков в одних соревнованиях 5-6. Общее количество поединков на год - 30-40.

Инструкторской и судейской практики

Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение общеразвивающих и специальных упражнений, простых приемов борьбы. Изучение правил соревнований, участие в судействе в качестве помощника судьи.

2.2.4. Учебно – тренировочные группы более 3-х лет обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. Спереди захватом одной руки за плечо, второй под плечо. Защита: а) прижать к себе руку, которую захватывают, под плечо; б) выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя с восторгом разноименной руки под плечо; б) взбивания туловища с рукой; в) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

2. захват сверху руки с головой спереди-сбоку. Защита: лечь на живот, захватить запястье и упереться локтем в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием по разноименный запястье; б) накрытия восторгом туловища.

Переворот забеганием: захватом предплечья изнутри. Защита: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к сопернику, упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом восторгом под плечо.

Переворот перекатом: захватом шеи и руки сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра. Контрприемы: а) бросок за себя за запястье; б) накрытия отвержением ног от соперника.

Переворот накатом: захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защита: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову, отставить ноги назад, немного согнув их в коленях, сгибая ближнюю ногу (ту, в сторону которой выполняется накат) и прижавшись тазом к ковра, противостоять наката. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки под плечо; б) накрытия отвержением ног того, кто атакует.

Переворот накатом: с захватом руки с туловищем. Защита: лечь на живот и отодвинуться ногами от соперника.

Комбинации приемов:

1. Бросок прогибом туловища сзади - защита - накат захватом туловища.
2. Переворот накатом захватом руки и туловища - защита - переворот переходом с "ключом" и восторгом плеча второй руки снизу.

Техника борьбы в стойке

Бросок вращением ("вертушка"): захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, выпрямить захваченную руку, разворачивая ее ладонью вверх, и выдернуть к себе. Контрприемы: а) накрытия захватом руки и туловища; б) накрытия забеганием вокруг головы.

Бросок наклоном: захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: в момент почка того, кто атакует, отставить ногу назад и отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок через спину с захватом руки под плечо.

Броски подворот:

1. захват запястий. Защита: в момент подворот присесть, отклониться назад и рывком на себя освободить руку. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища сзади; б) перевод в партер захватом туловища.

2. захват одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь того, кто атакует. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом ("мельница"):

1. захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад - в сторону от соперника; рывком на себя - вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

2. захватом запястья и второго плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой соперника. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом:

1. захватом руки и второго плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище соперника. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

2. захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и возвращаясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворот захватом руки под плечо.

3. захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к сопернику и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловищу; б) "вертушка" захватом руки; в) накрытия от отношения ног в сторону соперника.

Комбинация приемов: перевод вращением ("вертушка") - защита -

почек прогибом захватом туловища спереди.

Тактика

Обучение тактических действий в соответствии с усваиваемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение будущих соперников, составление плана борьбы с конкретным соперником, реализация основных пунктов плана поединка.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами юношеских разрядов. Подготовка к соревнованиям длится не менее 3 мес. Количество турниров - не больше 5-6. В соревнованиях типа "открытый ковер" можно участвовать не более 3 раз в месяц. Количество поединков в одном соревновании 6-7. Формула поединков - по правилам. Общее количество поединков 40-50.

Инструкторской и судейской практики

Каждому, кто занимается, нужно усвоить навыки составления конспекта, проведения подготовительной части занятия и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи-секундометриста.

2.3. Этап спортивного совершенствования

2.3.1. Первый год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. захват за плечи впереди. Защита: прижимая к себе ближнюю к сопернику руку, упереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрытия захватом туловища.

2. захват предплечья изнутри. Защита: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к тому, кто атакует, упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через выседом вернуться в его сторону. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием: захватом двумя "ключами". Защита: а) не давая себя перевернуть, лечь на бок спиной к сопернику, упереться ногой в ковер; б) сесть, выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок подворот захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом:

1. захватом шеи с плечом сбоку. Защита: а) не давая захватить шею с плечом, прижать руку к себе или голову к руке; б) если тому, кто атакует, удалось сделать захват, отставить ногу назад и захватить туловище соперника. Контрприем: накрытия отвержением ног назад с захватом руки под плечо.

2. Захват "ключом" и захватом второй руки под плечо. Защита: а) отставание вить назад ближнюю к сопернику ногу, выставить вперед захваченную за предплечье или под плечо. Контрприем: накрытия выседом с восторгом запястья и туловища.

Бросок прогибом: захватом шеи с плечом спереди-сверху. Защита: прижать к себе захваченную руку, второй захватить разноименное предплечья соперника и отставить ноги назад. Контрприемы: а) пере-ведения "вертушкой"; б) бросок прогибом туловища с рукой; в) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

Броски подворот:

1. захват туловища. Защита: а) лечь на живот, не дать тому, кто атакует, соединить руки; б) вернуться грудью к сопернику, упереться руками и ногой в ковер, отодвинуться от соперника. Контрприем: бросок за себя захватом запястья.

2. захват сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименный запястье того, кто атакует, отставить ноги назад. Контрприем: бросок в сторону с восторгом одноименного запястья.

Комбинации приемов:

1. Переворот "ключом" и восторгом предплечья другой руки изнутри - защита - переворот прогибом с "ключом" и захватом второй руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища - защита - переворот скручиванием с захватом за плечи впереди.

Техника борьбы в стойке

Броски подворот:

1. захват плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище соперника сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. захватом рук с головой. Защита: приседая, отклониться назад, рывком освободить руки (руку) и захватить туловище.

Броски поворотом ("мельница"):

1. захватом шеи с плечом сверху. Защита: а) упереться руками в грудь соперника; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) броски прогибом захватом руки на шее и туловищу; б) "вертушка" захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

2. захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху. Броски прогибом:

1. захватить одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь соперника. Контрприемы: а) бросок подворот захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

2. захват плеча и шеи сбоку-сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к сопернику ногу. Контрприем: накрытия от отношения ноги.

3. захват рук снизу. Защита: отходя от соперника, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрытия от отношения ног в сторону поворота.

4. захватить предплечье изнутри и запястья своей руки. Защита: выпрямляясь, опираясь захваченной рукой о того, кто атакует, отойти от

него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрытия от отношения ноги в сторону поворота.

Взбивания:

1. захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

2. Толчком назад-в сторону, увлекая поперек руками ("бычок"). Защита: выпрямляясь, опираясь руками о грудь соперника, отставить ногу и отойти назад. Контрприем: бросок подворот захватом двумя руками руки соперника.

Скручивания:

1. захватом шеи с плечом. Защита: выставить ногу в сторону скручивания; отклоняясь назад, освободить захваченную руку. Контрприем: бросок прогибом захватом шеи и туловища.

2. захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Защита: не давая себя скрутить, отставить ногу в сторону скручивания, выпрямить туловище, снять руки с шеи соперника.

Комбинации приемов:

1. Бросок подворот захватом руки и второго плеча снизу - защита - взбивания туловища с рукой.

2. Бросок прогибом за шею с плечом - защита - бросок подворот захватом руки и шеи.

3. Взбивание туловища - защита - бросок подворот захватом руки и второго плеча снизу.

Тактика

Обучение тактических действий в соответствии с техникой изучаемого языка. Составление плана поединке с учетом физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности соперника и себя. Тактика участия в соревнованиях в соответствии с их ранга, задач и целей

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в соревнованиях различного уровня. Подготовка к соревнованиям - не меньше 2 мес. Количество турниров - не больше 6. Предполагается участие в 1-2 международных соревнованиях. Количество контрольных соревнований и типа "открытый ковер" - по индивидуальному плану. Количество поединков на день - не более 6. Общее количество поединков в год 50-60.

Инструкторской и судейской практики

Воспитанник должен уметь составить конспект и провести 2-3 новых занятия. Кроме того, он систематически участвовать в судействе соревнований и усвоить обязанности бокового судьи, арбитра, учетчика баллов, секундометриста.

2.3.2. Второй - третий года обучения

План распределения учебных часов для групп спортивного совершенствования (ГСС) 2-й год обучения и более

Месяц \ Раздел	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Общая физподготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	21	21
Специальная физподготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	33	34	34
Технико-тактическая	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
Восстановительные мероприятия	-	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	3	-	-	3	3	-	-	-	-	-	3	3
Медицинский контроль	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-
Зачеты и соревнования	4	8	10	4	8	10	10	10	10	4	-	-
Всего за месяц	118	120	121	122	123	121	121	121	125	118	121	121
Всего за год	1452											

Дальнейшее совершенствование техники и тактики, борьба по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в квалификационных группах, а также защита от них с партнером, манекеном (тренером). Совершенствование техники при различных видах внешних факторов (дистанция, уровень восторга, разная степень сопротивления партнера, потный партнер и т.п.). Привитие навыков анализа спортивного мастерства соперников, составление плана поединка с конкретным соперником. Воспитание умения навязать свою тактику сопернику и реализовать свой план поединка. Каждый ученик-спортсмен должен участвовать в соревнованиях по календарному и индивидуальным планам, а также в судействе соревнований, усвоить обязанности секретаря соревнований, уметь составить конспект занятия и провести по ним 2-3 занятия.

Техника борьбы в партере

Совершенствование комбинаций приемов.

Перевороты скручиванием:

1. захватить предплечье изнутри: а) накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху; б) переворот с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; в) переворот восторгом разноименного запястья сзади-сбоку; г) переворот обратным захватом туловища; д)

переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

2. захват разноименной руки спереди-снизу (обратный "ключ"): а) скручивания захватом шеи и руки снизу; б) збивания выседом с захватом руки под плечо; в) переворот скручиванием с захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

3. скручивания захватом шеи из-под дальнего плеча: переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.

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

5. "рычагом": а) переворот захватом рук сбоку; б) переворот прогибом с захватом на "рычаг".

6. скручивания с обратным захватом туловища: а) переворот обратным захватом туловища; б) бросок обратным захватом туловища.

7. скручивания за себя с захватом шеи с "рычагом" ближней руки: а) переворот захватом предплечья изнутри; б) переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.

8. скручивания за себя с восторгом плеча с шеей: бросок через спину с захватом со стороны плеча с шеей.

Перевороты забеганием:

1. С захватом шеи из-под плеча: а) накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху; б) переворот захватом предплечья изнутри.

2. "Ключом" и предплечьем на шее: а) переворот прогибом с "ключом" и подхватом захваченной руки; б) бросок накатом с "ключом" и захватом туловища сверху; в) накат с "ключом" и захватом туловища сверху; г) пере-ворот прогибом с "ключом" и захватом второй руки снизу.

3. "Ключом" и захватом предплечья другой руки изнутри: а) переворот захватом шеи из-под плеча с "ключом"; б) бросок накатом с "ключом" и захватом туловища сверху; в) накат с "ключом" и захватом туловища сверху; г) переворот прогибом с "ключом" и захватом второй руки снизу.

Переворот переходом: с "ключом" и захватом подбородок: а) накат захватом туловища с рукой; б) накат с "ключом" и захватом туловища сверху; в) бросок накатом с "ключом" и восторгом туловища сверху.

Перевороты перекатом:

1. захватом шеи и туловища снизу: а) переворот обратным захватом туловища; б) бросок обратным захватом туловища; в) переворот захватом рук сбоку.

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

Перевороты накатом (наката):

1. С "ключом" и захватом туловища сверху: а) переворот "ключом" и

захватом плеча второй руки; б) переворот переходом с "ключом" и захватом подбородок; в) переворот "ключом" и предплечьем на шее.

2. захват туловища: а) накат захватом туловища в другую сторону; б) бросок накатом с захватом туловища; в) бросок прогибом с захватом туловища.

3. захват туловища с рукой: а) переворот "ключом" и предплечьем на шее; б) переворот захватом предплечья изнутри; в) переворот переходом с "ключом" и захватом подбородок; г) накат с "ключом" и захватом туловища сверху; д) бросок накатом с "ключом" и захватом туловища сверху.

4. захватить предплечье изнутри и туловища сверху: а) переворот захватом предплечья изнутри; б) переворот захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

Перевороты прогибом:

1. С захватом шеи с плечом сбоку: переворот захватом рук сбоку.

2. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча: переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Броски накатом:

1. С захватом туловища: бросок прогибом с захватом туловища.

2. С "ключом" и захватом туловища сверху: а) переворот "ключом" и захватом плеча второй руки; б) переворот переходом с "ключом" и захватом подбородок; в) переворот "ключом" и предплечьем на шее.

Броски прогибом:

1. С захватом туловища сзади: а) накат захватом туловища; б) бросок накатом с захватом туловища; в) бросок накатом с захватом руки и туловища; г) бросок обратным захватом туловища.

2. Обратный захватом туловища: а) переворот скручиванием с обратным захватом туловища; б) переворот обратным захватом туловища; в) бросок обратным захватом туловища с другой стороны; г) переворот "рычагом"; д) переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди-сбоку; е) переворот переходом с "ключом" и захватом подбородок; е) переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку; ж) переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу; з) переворот скручиванием с захватом разноименного плеча изнутри.

Броски подворот (через спину):

1. С захватом одноименной руки и туловища: а) переворот переходом с "ключом" и захватом плеча второй руки; б) переворот "ключом" и предплечьем на шее; в) переворот скручиванием за себя с захватом шеи с дальним плечом.

2. С захватом со стороны плеча с шеей: переворот скручиванием за себя с восторгом со стороны плеча с шеей.

Техника борьбы в стойке

Совершенствование комбинаций приемов

Перевод в партер:

1. Рывком за руку а) перевод рывком за вторую руку; б) бросок

подворот с захватом руки через плечо; в) взбивания захватом туловища; г) взбивания восторгом туловища с рукой.

2. Рывком с захватом шеи с плечом сверху: а) бросок подворот с захватом руки сверху и шеи; б) бросок подворот с захватом руки под плечо; в) бросок подворот с захватом рук сверху; г) бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху; д) взбивания захватом шеи с плечом сверху.

Перевод нырком:

1. С захватом шеи и туловища: а) бросок прогибом с захватом шеи и туловища; б) взбивания захватом шеи и туловища; в) бросок прогибом с захватом руки и туловища; г) бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

2. С захватом туловища: а) бросок прогибом с захватом туловища; б) бросок наклоном с восторгом туловища.

Перевод вращением ("вертушка") - захватом руки сверху (снизу): а) взбивания захватом туловища; б) взбивания захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; г) бросок прогибом с захватом туловища; д) перевод восторгом туловища; е) взбивания выседом с захватом руки двумя руками (разноименной - за предплечье, одноименным - по плечо).

Броски подворот (через спину):

1. С захватом руки сверху и шеи: а) бросок прогибом с захватом рук сверху; б) взбивания захватом рук сверху и шеи; в) взбивания захватом туловища с рукой.

2. С захватом руки снизу и шеи: а) перевод нырком с захватом шеи и туловища; б) бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку; в) бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку; г) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; д) взбивания захватом шеи и туловища, е) "вертушка" захватом руки сверху (под вторую руку).

3. С захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) взбивания захватом руки двумя руками; в) взбивания захватом туловища; г) взбивания захватом руки и туловища; д) "мельница" захватом запястья и одноименного плеча изнутри.

4. С захватом руки сверху и туловища: а) взбивания захватом руки и туловища; б) перевод рывком за руку; в) бросок прогибом с захватом руки и туловища; г) "вертушка" захватом руки сверху; д) "мельница" захватом руки на шее и туловищу.

5. С захватом руки снизу и туловища: а) взбивания захватом туловища; б) "вертушка" захватом руки снизу; в) бросок прогибом с захватом туловища; г) бросок наклоном с захватом туловища.

6. С захватом шеи с плечом: а) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; б) бросок наклоном с захватом туловища с рукой; в) взбивания захватом туловища с рукой; г) перевод нырком с захватом туловища.

7. С захватом руки и второго плеча снизу: а) взбивания захватом туловища с рукой; б) взбивания захватом руки и туловища; в) бросок наклоном с захватом туловища с рукой; г) бросок прогибом с захватом

туловища с рукой; д) "мельница" захватом руки на шее и туловищу.

8. С захватом рук сверху: а) бросок подворот с захватом руки сверху и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

9. С захватом разноименной руки снизу и запястья второй руки: а) взбивания захватом туловища; б) бросок наклоном захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища.

10. С захватом запястий: а) взбивания захватом туловища; б) бросок наклоном захвата туловища; в) бросок прогибом захватом туловища.

11. С захватом руки и второго плеча сверху: бросок прогибом с захватом плеча сверху и туловища сбоку (закроковывания).

Броски наклоном:

1. С захватом туловища: а) взбивания захватом туловища; б) перевод нырком с захватом туловища.

2. С захватом руки на шее и туловищу: взбивания захватом руки на шее и туловищу.

Броски через плечо ("мельница"):

1. захватом руки двумя руками на шее: а) "вертушка" захватом руки сверху; б) бросок прогибом захватом туловища; в) бросок наклоном с захватом туловища; г) взбивания захватом туловища.

2. захватом руки на шее и туловищу: а) бросок наклоном с захватом туловища; б) бросок прогибом с захватом руки на шее и туловищу; в) бросок прогибом с захватом туловища.

Броски прогибом:

1. С захватом туловища с рукой: а) "вертушка" захватом руки сверху; б) бросок подворот с захватом шеи с плечом; в) взбивания захватом туловища с рукой; г) бросок прогибом с захватом руки двумя руками; д) бросок подворот с захватом руки снизу и шеи; е) перевод рывком за руку; е) бросок подворот с захватом руки через плечо.

2. С захватом руки и туловища: а) бросок подворот с захватом руки снизу и шеи; б) бросок подворот с захватом руки и туловища; в) взбивания захватом туловища с рукой; г) взбивания захватом руки и туловища; д) перевод рывком за руку; е) взбивания захватом шеи с плечом.

3. С захватом туловища: а) взбивания захватом туловища; б) перевод нырком захватом туловища; в) "вертушка" захватом руки снизу; г) бросок наклоном с захватом туловища.

4. С захватом рук сверху: а) бросок подворот с захватом руки и шеи; б) взбивания захватом шеи и руки сверху.

5. С захватом шеи с плечом сверху: а) перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху; б) взбивания захватом шеи с плечом сверху; в) бросок подворот с захватом руки сверху и шеи.

6. С захватом шеи с плечом: а) бросок подворот с захватом шеи с плечом; б) бросок подворот с захватом руки снизу и шеи; в) взбивания захватом шеи и руки снизу; г) скручивания захватом шеи с плечом.

7. С захватом руки двумя руками: а) "вертушка" захватом руки

сверху; б) взбивания хватом руки двумя руками; в) бросок подворот с хватом руки через плечо; г) перевод рывком за руку.

8. С хватом руки на шею и туловище: взбивания хватом руки на шею и туловище.

9. С хватом сверху одной руки за плечо, второй под плечо взбивания с тем же восторгом.

10. С хватом рук снизу: а) перевод скручиванием рук (руки) в сторону; б) перевод нырком с восторгом туловища; в) взбивания хватом туловища; г) бросок наклоном с хватом туловища.

Взбивания:

1. хватом руки и туловища: а) бросок прогибом с хватом туловища с рукой; б) "вертушка" хватом руки сверху; в) бросок подворот с хватом руки и туловища; г) бросок подворот с хватом руки через плечо; д) перевод рывком за руку.

2. хват туловища: а) бросок прогибом хватом туловища; б) бросок подворот с хватом руки снизу и туловища; в) бросок наклоном хватом туловища.

3. хватом руки двумя руками: а) бросок через спину с хватом руки через плечо; б) "вертушка" хватом руки сверху; в) перевод рывком за руку.

4. хватом шеи с плечом сверху: а) перевод рывком с хватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом с хватом шеи с плечом сверху.

Скручивания:

1. хватом шеи с плечом: бросок прогибом с хватом туловища с рукой.

2. хватом рук с головой снизу: а) взбивания хватом туловища; б) бросок наклоном с хватом туловища; в) бросок прогибом хватом туловища; г) перевод в партер нырком с хватом туловища.

2.4. Этап высшего спортивного мастерства

План распределения учебных часов для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

Разделы/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общая физ. подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21
Специальная физ. подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	36	36	36
Технико-тактическая	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59

Восстановительные мероприятия	3	7	6	5	5	6	6	6	4	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	5	1	-	3	3	-	-	-	-	2	4	4
Медицинский контроль	4	-	-	2	-	-	-	-	4	1	-	-
Зачеты и соревнования	4	8	10	6	8	10	10	10	10	4	-	-
Всего за месяц	141	142	141	141	141	141	141	141	143	132	130	130
Всего за год	1664											

Психологическая подготовка

Регулирования предстартового состояния: беседы, убеждения, отвлечение, выполнения задач тренера, прогулки, массаж и тому подобное. Аутогенная тренировка. Борьба с различными партнерами на фоне утомления. Достижения точности в выполнении индивидуального плана и задач тренера. Повышение психической устойчивости к неожиданным факторам, которые возможны в соревнованиях. Воспитание способности к концентрации физических и духовных сил в момент ответственных поединков на достижение высоких спортивных результатов.

Совершенствование техники и тактики борьбы

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальному плану в зависимости от собственной подготовленности и подготовленности будущих соперников.

Тактика участия в соревнованиях, построения плана поединка и его реализации. Тренировка в условиях различных неожиданных факторов: различные партнеры, разная тактика, необъективное судейство, изменение плана поединка, сгонка веса и тому подобное.

Значительное внимание нужно уделить средствам тактической подготовки приемов в стойке и партере, приемам, которые дают "чистую" победу, дожимом и выходам с "моста" и другим технико-тактическим действиям, которые входят в индивидуальный комплекс борца.

Каждый спортсмен должен в совершенстве владеть 6-10 приемами и комбинациями приемов из разных классификационных групп и умением творчески совершенствовать свое мастерство.

3. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовки, техники, тактики и теории греко-римской борьбе.

При переводе в старшие группы и выпуска из школы воспитанники должны выполнить соответствующие нормативные требования по спортивно-технической подготовки и судейской практики.

При приеме в группы на этапе начальной подготовки:

1. Иметь необходимый для занятий по греко-римской борьбы уровень развития физических и волевых качеств.

2. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовки (табл. 5).

3. Выполнить специальные упражнения (по индивидуальной картой, разработанной А.И.Соколовым):

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

угол в висе (держат 10 с);

наклоны туловища вперед - достать руками пол;

гимнастический "мост" на оценку "хорошо";

уловка руками назад с гимнастической палкой на оценку "хорошо";

переворот вперед и назад на оценку "хорошо";

соревновательная упражнение "борьба за набивной мяч" на оценку "хорошо".

При переводе в группу второго года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 5).

2. Ответить на 2-3 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 2-3 технические действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе первого года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 5).

2. Ответить на 2-3 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технические действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе второго года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 5).

2. Ответить на 2-3 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технические действия из программы.

При переводе в группу на учебно-тренировочном этапе третьей года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 5).

2. Ответить на 3-4 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технические действия из программы.

4. Выполнить норматив II юношеского разряда.

При переводе в группу предварительной базовой подготовки более 3 лет обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 5).

2. Ответить на 3-4 вопросы по теории.

3. Назвать и показать 3-4 технические действия из программы.
4. Выполнить норматив 1 юношеского разряда.

Таблица 5

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовки для групп начальной и на учебно-тренировочном этапе подготовки *

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл. :		
		5	4	3
Группы на этапах начальной подготовки				
Специальные упражнения на "мосту"	1-2-й	Оценка за качество, скорость		
Отжимания от пола, кол-во раз	1-й	8/12	6/10	4/6
	2-й	12/15	10/13	6/10
Бег 30 м, с	1-й	5,5/5,4	5,6/5,5	5,7/5,6
	2-й	5,4/5,2	5,5/5,4	5,6/5,5
Прыжки в длину с Места, м.	1-й	180/190	170/180	160/170
	2-й	190/200	180/190	170/180
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-й	5/6	4/5	3/4
	2-й	6/10	5/9	4/7
Группы на учебно-тренировочном этапе				
Специальные упражнения, демонстрация техники	1-4-й	Оценка за качество, скорость		
Бег 30 м, с	1-2-й	5,2/5,0	5,3/5,1	5,4/5,2
	3-4-й	5,0/4,8	5,1/4,9	5,2/5,0
Прыжки в длину с места, м	1-2-й	200/220	190/210	180/200
	3-4-й	220/240	210/230	200/220
Бег 800 м, м. с	1-2-й	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
	3-4-й	3.00/2.50	3.10/3.00	3.20/3.10
Подтягивания на перекладине, количество раз	1-2-й	10/14	9/12	7/10
	3-4-й	14/18	12/16	10/14

* Здесь и далее: первый показатель - при приеме в группу, второй - при перевозка-дневные к другой группе

При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования первого года обучения:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (табл. 6).

2. Ответить на 2-4 вопросы по теории.
 3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
 4. Иметь судейскую категорию "Юный судья».
 5. Выполнить норматив I разряда.
 6. Уметь провести подготовительную часть занятия по борьбе.
- При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования второго года обучения:
1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 6).
 2. Ответить на 2-4 вопросы по теории.
- С. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Иметь судейскую категорию.
 5. Выполнить норматив КМС или иметь II разряд.
 6. Уметь провести занятия по борьбе.
- При переводе в группу на этапе спортивного совершенствования третьего года обучения:
1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (см. Табл. 6).
 2. Ответить на 2-4 вопросы по теории.
 3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
 4. Выполнить или подтвердить КМС.

Таблица 6

**Нормативные требования по общей и специальной физической
подготовки
для групп на этапе спортивного совершенствования**

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка, балл.:		
		5	4	3
Бег 60 м, с	1-й	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
	2-й	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Прижки в длину с места	1-й	240/250	230/240	220/230
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Броски партнера (манекена) 20с, Количество раз	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	1-2-й	18/24	16/20	14/18
	3-й	24/30	20/24	18/22
Бег 800 м, мин. с	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

При переводе в группу на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовки (табл. 7).
2. Ответить на 2-4 вопросы по теории
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Выполнить норматив МС или подтвердить КМС.

Таблица 7

Нормативные требования по общей физической подготовке для групп на этапе высшего спортивного мастерства (весь срок)

Контрольное упражнение	Оценка, балл.:		
	5	4	3
бег 100 м, с	12,6/12,2	13,0/12,6	13,4/13,0
Бег 800 м, хв. с	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	30/40	24/34	22/30
Рывок штанги за весовой категории			
59 кг	60/65	55/60	50/55
66 кг	65/70	60/55	55/60
71 кг	70/75	65/70	60/65
75 кг	80/85	75/80	70/75
80 кг	85/90	80/85	75/80
85 кг	85/90	80/85	75/80
98 кг	90/95	85/90	80/85
130 кг	95/90	90/85	85/80
Взятие штанги на грудь за весовой категорией			
59 кг	75/80	70/75	65/70
66 кг	80/85	75/80	70/75
71 кг	90/95	85/90	80/85
75 кг	100/105	95/90	90/85
80 кг	105/110	90/100	80/90
85 кг	105/110	90/100	80/90
98 кг	110/115	105/110	100/105
130 кг	120/125	115/120	110/115

Примечание. Подсчет среднеарифметической оценки нормативов с закруглением до целых чисел, а именно: 5 балл. - При среднеарифметической оценке от 5,0 до 4,6 включительно; 4 балл. - От 4,5 до 3,6; 3 балл. - От 3,5 до 3,0; при среднеарифметической оценке ниже 3 - оценка неудовлетворительная (0 балл.). Например, $25/5 = 5,0$: в числителе - сумма оценок за выполнение нормативов, в знаменателе - количество нормативов. При невыполнении норматива (оценка ниже 3,0 балл.) В сумму оценок идет 0.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий, короткометражных фильмов и видеозаписей. В группах на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки материал подается популярно. С воспитанниками групп на этапах спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства теоретические темы разрабатываются с постепенным расширением объема полученных знаний. Желательно, чтобы воспитанники этих групп самостоятельно изучали литературу и делали соответствующие сообщения на занятиях.

Первую и вторую темы учебного плана рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами из истории развития физической культуры и спорта и наиболее интересными фактами спортивной жизни. Нужно широко использовать примеры из истории развития физической культуры и спорта (борьба) в стране.

Занятия по третьей-шестой темам проводятся с врачом.

С основными сведениями по гигиене и режима дня борца нужно ознакомить в начале обучения. В последующие годы более глубоко изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предотвращения травм и оказания первой помощи. Освещение этих вопросов осуществляется врачом школы. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются режимы питания и весовой, основы спортивного массажа и самомассажа.

В теме "Основы техники и тактики греко-римской борьбы" в группах на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки главным образом освещаются общие принципы техники и тактики, основы техники выполнения различных приемов, защиты, контрприемов и простых комбинаций, тактические действия подготовки проведения приемов и тактики ведения поединка .

В группах учеников-спортсменов старших разрядов изучаются основы техники сложных технических действий, комбинаций, тактики проведения соревнований. При этом используются данные биомеханики физических упражнений, учитываются параметры усилий и временной взаимосвязь при выполнении борцом различных фаз приемов, защиты, контрприемов.

Относительно темы "Основы методики обучения и тренировки борца. Организация и управление подготовкой борца к соревнованиям" в группах на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки изучаются преимущественно вопросы начального обучения в группах на этапах спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства - тренировка, а также средства изучения и усовершенствования технических и тактических действий.

Во время практических занятий в группах на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки особое внимание уделяется общему физическому развитию воспитанников. Занятия в этих группах проводятся преимущественно игровым методом (используются разнообразные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Тренер-преподаватель должен уделять много внимания эмоциональности занятий, тщательно следить за дозировкой нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке в спортивном зале нужно сочетать с занятиями на воздухе (легкая атлетика, спортивные игры, лыжи, плавание и другие виды спорта).

В начале каждого учебного года повторяются ранее изученные элементы и приемы техники.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены по классификационным группам в порядке возрастания их сложности.

Практический материал для групп на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки является обязательным и изучается в последовательности, изложенной в программе (по классификационным группам): по 2-4 приема с каждой группы и 2-3 комбинации из основных приемов.

В группах на этапах спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства практический материал изучается на выбор (согласно индивидуальным особенностям учеников) - по 2-4 приема по каждой классификационной группы, учитывая их связь в комбинации.

Перед изучением приемов борьбы в партере спортсмены должны овладеть основными положениями в борьбе с захватами и увольнениями от них в стойке и техникой передвижения по ковру. Сначала изучаются 3-4 приема в партере, затем - 1-2 приемы в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов классификационной группы по 2-3 различными захватами (например, перевороты забеганием с "ключом", с захватом шеи из-под плеча) изучаются защита и контрприемы от них (сложные контрприемы изучаются, когда они усвоены как самостоятельные приемы), затем - простые комбинации из приемов одной или разных групп с защитой того, кто атакует.

Спортсмены изучают приемы с партнером. Сначала партнер не должен противодействовать (или противодействовать слабо); затем он постепенно увеличивает противодействие, доводя ее до максимальной.

Изучение способов тактической подготовки на месте и в движении происходит одновременно с совершенствованием проведения каждого приема после того, как он изучен с партнером, не противодействует. Дальнейшее совершенствование продолжается в учебных поединках (партнер противодействует не в полную силу), в учебно-тренировочных поединках, задача которых определяет тренер, в тренировочных и контрольных поединках, проводимых по правилам соревнований.

Способы захвата руки на "ключ" усваиваются непосредственно перед изучением переворотов с "ключом", дожимом и выходов с "моста" - в процессе усовершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и восторг при дожимом определяются конечным положением приема, совершенствуется.

Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защиты и контрприемов проводится с учетом их связи в комбинации. Нужно учить выполнять приемы в обе стороны.

Последовательное изучение приемов каждой классификационной группы дает возможность их повторять, совершенствовать, а также изучать новые. Однако тренер может изменить последовательность как изучения приемов внутри классификационных групп, так и самих групп, а также предложен программой практический материал в зависимости от методики обучения и индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый воспитанник младших групп должен в совершенстве овладеть минимум 5-6 приемов в партере и такое же количество приемов в стойке, в старших группах - 3-4 комбинации в стойке и партере.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей - вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вступительная часть (5-10 мин.). Задача: организация группы - построение, объяснение задач и содержания занятия, подготовка группы к работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега; упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15-30 мин.). Задача: разложения физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем; подготовка организма к занятиям по изучению техники борьбы. Средства: обще развивающие и специальные упражнения; подвижные игры и эстафеты; упражнения с предметами (гантелями, гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, гирями и т.п.); акробатические упражнения; упражнения с партнером, на спортивных приборах (гимнастической стенке, кольцах, канате, батуе и т.д.); специальные упражнения (для укрепления "моста", с чучелом и мешком, имитация приемов, переход на прием по разным захватам, отрыв партнера от ковра и т.д.).

Основная часть (70-150 мин.). Задача: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; разложения общих и специальных физических качеств; совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца; упражнения с чучелом; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнером, различные поединки. Также могут быть использованы средства подготовительной части занятия, упражнения из других видов спорта.

Заключительная часть (5-15 мин.). Задача - постепенное снижение нагрузки привести организм спортсмена в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба; упражнения на расслабление,

строевые, внимания; спокойные игры, плавание в спокойном темпе.

В период подготовки к соревнованиям, а также во время проведения занятий по общей и специальной физической подготовки занятия может состоять из трех частей: разминки, которая объединяет вступительную и подготовительную части; основной и заключительной частей.

С целью усовершенствования технической и тактического мастерства с борцами старших разрядов кроме групповых надо проводить также индивидуальные занятия, на которых тренер указывает спортсмену на его недостатки, предлагает пути их устранения, развивает характерные для него особенности техники и тактики.

На каждом занятии должна проводиться тренировки на ковре, удельный вес которого увеличивается с приближением соревнований. Тренировка в спортивном зале нужно сочетать с занятиями на местности: спортивными играми, легкой атлетикой, кроссами, плаванием и другими видами спорта.

В процессе теоретических и практических занятий воспитанники должны получить теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий в секции и судейства соревнований по греко-римской борьбе.

Для успешного усвоения материала спортсменам нужно давать индивидуальные домашние задания по физической подготовке, совершенствование элементов техники и вопросов теории.

Инструкторской и судейской практики осуществляются на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Тренер дает воспитанникам задача - научиться той или иной вправо, приема, защиты, контрприема, провести часть занятия; поручает на соревнованиях исполнять обязанности бокового судьи, судьи на ковре, помощника секретаря и тому подобное. Кроме того, для проведения инструкторской практики выделяются специальные часы (предусмотренные учебным планом). После соревнований проводятся разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет инструкторской и судейской практики ведется тренером.

Спортсмены должны периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием тренер дает установку, а по окончании - проводит разбор и оценку выполнения задач, предлагает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовки, техники, тактики и теоретических знаний.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по греко-римской борьбе

1. Общие положения

1.1. К занятиям и соревнованиям по греко-римской борьбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (имеющие справку о состоянии здоровья по месту жительства, допуск врача школы) и инструктаж по технике безопасности (вводный на месте проведения занятий).

1.2. Учащийся обязан:

1.2.1. Знать и выполнять требования:

- общей инструкции по технике безопасности;
- настоящей инструкции по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо

1.2.2. Выполнять требования правил внутреннего распорядка:

- соблюдать общественную дисциплину;
- бережно относиться к спортивному инвентарю.

1.2.3. Знать:

- правила противопожарного режима и выполнять их;
- места расположения средств пожаротушения, телефонов, правила пользования первичными средствами пожаротушения;
- маршруты эвакуации на случай пожара или других ЧС;
- номера телефонов пожарной части, милиции, скорой медицинской помощи.

1.2.4. Во время занятий придерживаться требований санитарных норм и правил личной гигиены.

1.2.5. В соответствии с правилами пользования применять по назначению спортивный инвентарь, выданную одежду, а также бережно относиться к ним.

1.2.6. Заметив нарушение правил по технике безопасности другими лицами или опасность для окружающих предупредить их о необходимости соблюдения требований, обеспечивающих их безопасность и сообщить об этом тренеру. До прихода тренера, в случае возникшей опасности для окружающих, охранять опасную зону, находясь вне ее.

1.2.7. Знать основы оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, поражениях электрическим током и прочих несчастных случаях.

1.2.8. В случае травмирования или недомогания прекратить выполнение занятий, известить об этом своего тренера самим или через

других лиц, попросить о сопровождении в медицинское учреждение или немедленно вызвать медперсонал на место происшествия.

1.3. Учащийся на протяжении занятий обязан находиться в поле зрения своего тренера, выполнять только назначенные им тренировочные задания.

1.4. При выполнении тренировочных занятий, в случае несоблюдения требований данной инструкции и указаний тренера, возможно влияние вредных и опасных факторов:

1.4.1. Физические:

- нанесение травм спортивным инвентарем (штанга, гриф и т.п.);
- скользкие зоны напольного покрытия;
- повышенная или пониженная влажность воздуха в зависимости от погодных условий;
- небезопасное обращение со спортивным инвентарем (штанга, гриф и т.п.);
- отсутствие надлежащего медицинского обследования.

1.4.2. психологические, нервно-психологические, эмоциональные напряжения.

1.5. Не допускается:

1.5.1. выполнять тренировочные занятия без специальной разминки, которая готовит мышцы к силовой нагрузке;

1.5.2. поднятие максимальных весов без изучения техники движения в данном упражнении;

1.5.3. выполнение упражнений с весами без соответствующей страховки;

1.5.4. выполнение упражнений с весами при нахождении возле атлета посторонних лиц.

1.6. Чтобы избежать травмирования и ситуаций, приводящих к травмам, следует придерживаться следующих условий:

1.6.1. выполнять только те задания, которые поручены тренером при условии, что безопасные способы их выполнения хорошо известны. В сомнительных случаях нужно обратиться к тренеру за разъяснением;

1.6.2. придерживаться принятого порядка занятий. Не применять способов, упрощающих занятия, но нарушающих правила безопасности;

1.6.3. выполнять занятия только в предназначенных для данного вида спорта спортивной одежде и обуви;

1.6.4. во время тренировок быть внимательным, не заниматься посторонними делами и не отвлекать внимание других;

1.6.5. применяемое снаряжение и т.п. должно быть исправным.

1.7. Запрещается:

1.7.1. посещать другие объекты без разрешения тренера;

1.7.2. прикасаться к электрооборудованию - электрораспределительным щиткам, арматуре общего освещения, к электропроводам (особенно оборванным), клеммам и другим токоведущим

частям, открывать дверцы электрораспределительных шкафов (сборок) и снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей оборудования, а также других опасных зон оборудования;

1.7.3. находиться в огражденных зонах [в закрытых зонах для проведения работ или зонах, где обнаружены опасные факторы (открытые колодцы, траншеи и т.п.), которые могут быть причиной травмирования];

1.7.4. наступать на поливочные и другие шланги, электропровода и т.п.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Привести в порядок спортивную одежду:

2.1.1. Осмотреть состояние одежды:

- трико должно быть соответствующего размера;
- трико не должно быть грязной и рваной;

2.2. Одеть:

2.2.1. Одежду (майку, трико), заправить так, чтобы не было развевающихся концов.

2.2.2. Обувь (ношение босоножек, шлепанцев, тапочек, не зашнурованной обуви запрещается).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не допускать лиц, не имеющих отношения к выполнению тренировочных занятий, а также их нахождение в местах проведения тренировок и соревнований.

3.2. Быть внимательным, сосредоточенным, не отвлекаться на посторонние предметы не заниматься посторонними делами.

3.3. Во время упражнений со штангой, которые связаны с наклонами и поворотами туловища, использовать замки на грифе.

3.4. В случае пропажи спортивного инвентаря или овладения им посторонними лицами немедленно сообщить об этом своему тренеру.

3.5. Запрещается:

3.5.1. участие в выполнении практических занятий лиц, не имеющих специальных навыков .

3.5.2. выполнение практических занятий с использованием неисправного или неподготовленного инвентаря, а также использование инвентаря предназначенного для других видов спорта.

3.5.3. располагать или оставлять инвентарь и т.п. в зонах хождения людей.

4. Требования безопасности после окончания занятий

4.1. Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

4.2. Обо всех замеченных недостатках немедленно сообщить непосредственному тренеру.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. О каждом несчастном случае, который произошел со спортсменом или свидетелем которого был, он обязан немедленно сообщить тренеру.

5.4. При появлении во время занятий боли в суставах, покраснения кожи или потертости, а также при плохом самочувствии, прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5.5. При получении учащимся (спортсменом) травмы:

- оказать первую медицинскую помощь потерпевшему согласно с инструкцией по оказанию первой (доврачебной) помощи;

- сопроводить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение или, при необходимости, вызвать медицинских работников на место происшествия;

- немедленно сообщить тренеру о происшедшем несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других лиц, свидетелем которого был.

5.7. В случае возникновения пожара или поступления сообщения о пожаре действовать в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности.

5.8. В случае возникновения других ЧС или поступления сообщения о возможном возникновении ЧС техногенного или природного характера действовать в соответствии с указаниями непосредственного руководителя.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборах
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап спортивного совершенствования	Учебно-тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке официальным соревнованиям субъекта Донецкой Народной Республики	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

**НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Срок эксплуатации (лет)
Оборудование, спортивный инвентарь				
1.	Ковры борцовские, комплект (покрышка , маты)	штук	2	5
2.	Борцовский тренировочный манекен (чучело)	штук	12	10
3.	Универсальная скамья для жима	штук	1	10
4.	Скамья для приседания	штук	1	10
5.	Зеркало (1,6 x 2 м)	штук	6	10
6.	Доска информационная	штук	2	10
7.	Табло информационное электронное	комплект	2	5
8.	Телевизор	штук	1	10
9.	Станок для развития силы кисти	штук	1	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
10.	Гимнастическая стенка	штук	6	10
11.	Перекладки навесные для гим. стенок	штук	6	10
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4	10
13.	Канат	штук	5	5
14.	Штанги (комплект блинов 2,5., 5,10,15,20,25 кг.)	штук	2	10
15.	Резиновые бинты	штук	10	5
16.	Гантели 1,2,4,5, 7,10 кг.	комплект	4	5
17.	Гири 8,16,24,32 кг.	комплект	1	5
18.	Скакалки	штук	16	5
19.	Палки гимнастические	штук	16	5
20.	Мячи набивные 1-5 кг.(медбол)	комплект	4	5
21.	Мячи для спортивных игр	штук	6	1
22.	Эспандер резиновый	штук	10	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

№№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования для спортсменов и тренеров (на одного человека).	Едини- ца изме- рения	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		этап спортивного совер- шенствования		этап высшего спортивного мастерства	
			коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок экс- плуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чест- во	срок экс- плуа - тации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Трико	штук	2	1	2	2	2	1	2	1
2.	Борцовки	пар	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Сумка спортивная	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Футболка	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Шорты	штук	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Бандаж или плавки	штук								
10	Кепка	штук	1	1	2	1	1	1	1	1

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Борьтесь, чтобы побеждать : Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1990.
2. Акробатика: Учебник для инст. физ. культ. /Под ред. Е.Г.Соловьева. - М.: ФиС, 1965.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп.-М.: ФиС, 1986.
4. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - К.: Здоров'я, 1990.
5. Богдан І.Г., Дубовис С.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. - К.: Радянська школа, 1990.
6. Бубе Х, Фек Г., Шублер К., Тропи Ф. Тесты в спортивной практике. - М.: ФиС, 1968.
7. Все о борьбе классической, вольной, самбо: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
8. Галковский Н.Н., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная: Уч. пособ. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1952.
9. Гимнастика с методикой преподавания: Уч. пособ. для учащихся пед. училищ /Под ред. Н.К.Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990.
10. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль. - М.: ФиС, 1965.
11. Донской Д.Д. Биомеханика: Уч. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инст. - М.: ФиС, 1975.
12. Донской Д.Д. Движение спортсмена. - М.: ФиС, 1965.
13. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры //Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. - С.26-32.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена - М.: ФиС, 1970.
15. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учеб. для инст. физ. культ.4-е изд., исправл. и доп. - М.: ФиС, 1965.
16. Карпинский А.А. Классическая борьба. - К.: Здоров'я, 1975.
17. Колмановский А.А. Классическая борьба: Пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1968.
18. Коржанский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1972.
19. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника-М.: ФиС, 1960.
20. Лагутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Уч. пособ. для инст. физ. культ.- М.: ФиС, 1990.
21. Лаптев А.П. Специализированное питание спортсменов //Теория и практика физической культуры. 1989. № 11.-С.21-24.
22. Легкая атлетика: Пособие для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. - М.: ФиС, 1967.
23. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967.
24. Мазур А.Г. Классическая борьба: Метод. пособие. М.: ФиС, 1972.
25. Мягченков Н.И. Судейство соревнований в борьбе. - М.: ФиС, 1963.

26. Плавание: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.А.Бутовича. - М.: ФиС, 1965.
27. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. - К.: Вища школа, 1984.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. - К.: Олімпійська література, 1997.
29. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учеб. - К.: Олімпійська література, 1994.
30. Правила соревнований: Классическая и вольная борьба. - М.: ФиС, 1971.
31. Преображенский С.А. Вольная борьба: Метод, пособие. - М.: Воениздат, 1972.
32. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1983.
33. Романов В.Ф. Травматические повреждения ушных раковин у борцов и их лечение //Теория и практика физической культуры. 1985. № 5. - С.54-55.
34. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М.: ФиС, 1963.
35. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1960.
36. Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: ФиС, 1982.
37. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. - М.: ФиС, 1968.
38. Спортивная борьба: Учеб. пособ. для тренеров /Под общ. ред. А.М.Ленца. - М.: ФиС, 1964.
39. Спортивная гимнастика: Учеб для инст. физ. культ. /Под общ. ред. С.Л.Украна. - М.: ФиС, 1968.
40. Спортивные игры: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. М.С.Козлова. - М.: ФиС, 1965.
41. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1986.
42. Спортивные и подвижные игры: Учеб., 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1984.
43. Теория физического воспитания: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева. - М.: ФиС, 1967.
44. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: ФиС, 1984.
45. Учение о тренировках /Под общ. ред. Д.Харре. - М.: ФиС, 1971.
46. Физиология человека: Учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1970.
47. Фомин В.П. Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта //Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. - С. 6-7.
48. Шаповалов В.П. Плавання: Посіб. для студ. інст. фіз. культ. і спорту. - Дніпропетровськ: Січ, 1994.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	4
1. Организация учебно-тренировочной работы	6
1.1. Общая характеристика многолетней и годовой подготовки борцов	6
1.2. Режим работы и наполняемость учебных групп	9
1.3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы	11
1.4. Учебный материал	11
1.4.1. Теоретические занятия (для всех групп)	11
1.4.2. Практические занятия	24
2. Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбе ..	29
2.1. Группы этапа начальной подготовки	29
2.1.1. Первый год обучения	29
2.1.2. Второй год обучения	31
2.2. Группы учебно-тренировочного этапа	35
2.2.1. Первый год обучения	35
2.2.2. Второй год обучения	37
2.2.3. Третий год обучения	40
2.2.4. Обучение более 3 лет	43
2.3. Группы этапа спортивного совершенствования	45
2.3.1. Первый год обучения	45
2.3.2. Второй - третий годы обучения	47
2.4. Группы этапа высшего спортивного мастерства	53
3. Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовки для отделений по греко-римской борьбе	54
4. Организационно-методические указания	58
Приложения	63
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности на учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях	63
Приложение 2. Перечень тренировочных сборов	67
Приложение 3. Необходимое оборудование и инвентарь для прохождения спортивной подготовки	69
Приложение 4. Обеспечение спортивной экипировкой спортсменов и тренеров	70
Литература	71