

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № 37 от 25.05.2023

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ 449-00 от 26.05.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утверждённой Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1221*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 30.11.2022 № 1091*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

**Разработчики**

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Новорусов Алексей Борисович

Начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренер-преподаватель АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Плиев Вахтанг Омарович  
Абдуллаев Артур Ислудинович

**Рецензент**

ФИО

3  
ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
2.3. Календарный план воспитательной работы	12
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	20
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	106
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	107
6.1. Материально-технические условия	107
6.2. Кадровые условия	108
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	110
ПРИЛОЖЕНИЯ	112

## Пояснительная записка

Спортивная борьба (англ.wrestling-борьба) – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.). Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре «Спортивная борьба получила свое развитие в городе Нижневартовске, где в 1986 году была открыта первая ДЮСШ с отделением вольной борьбы. В автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» отделение «**Вольная борьба**» было открыто в 2010 году.

Спортивная борьба входит во Всероссийский реестр видов спорта и содержит следующие спортивные дисциплины: греко-римская борьба, грэплинг (ги), панкратион, вольная борьба.

Спортивная борьба относится к видам спорта, развитие которых осуществляется на общероссийском уровне.

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
<b>Спортивная борьба</b>	<b>026 000 1 6 1 1 Я</b>
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 002 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 41 кг	026 005 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 45 кг	026 026 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 Б
Вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 6 1 1 Б

Вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 016 1 8 1 1 С
Вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 6 1 1 Я
Вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 Б
Вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 61 кг	026 159 1 8 1 1 Ф
Вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 6 1 1 С
Вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 033 1 6 1 1 Я
Вольная борьба - весовая категория 68 кг	026 001 1 6 1 1 С
Вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Ф
Вольная борьба - весовая категория 71 кг	026 214 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 8 1 1 Б
Вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
Вольная борьба - весовая категория 75 кг	026 160 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 6 1 1 Б
Вольная борьба - весовая категория 79 кг	026 029 1 8 1 1 А
Вольная борьба - весовая категория 80 кг	026 036 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 85 кг	026 037 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 86 кг	026 061 1 6 1 1 А
Вольная борьба - весовая категория 92 кг	026 038 1 8 1 1 А
Вольная борьба - весовая категория 97 кг	026 162 1 6 1 1 А
Вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 110 кг	026 040 1 8 1 1 Ю
Вольная борьба - весовая категория 125 кг	026 163 1 6 1 1 А
Вольная борьба – абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
Вольная борьба – командные соревнования	026 042 1 8 1 1 Л

\* При составлении перечня спортивных дисциплин боксу в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д – девушки (девочки, юниорки);

Л – мужчины, женщины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки)

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба»**

Вольная борьба – спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определенным правилам, с

применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской и борьбы на поясах, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Современная вольная борьба является Олимпийским и любительским видом спорта.

Греко-римская борьба – европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определенного арсенала технических действий (приемов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрожденный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Грепплинг — это вид борьбы не включает в себя нанесение ударов и использование оружия. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого или удушающего приема, является отличительной особенностью грепплинга, в отличие от других видов борьбы, основной целью которых является либо позиционное доминирование (вольная и греко-римская борьба, либо получение очков за определенное количество бросков и других технических действий (дзюдо и самбо), после чего спортсмену присуждается победа. Другой отличительной чертой грепплинга является форма. Одежда спортсмена состоит из шортов и рашгарда (обтягивающей футболки с коротким и длинным рукавом). Важно, что одежда должна полностью прилегать к телу, чтобы во время схватки не давать никому преимущества.

Грепплинг ги — отличительная особенность грепплинга ги заключается в том, что спортсмены одеты в кимоно, аналогичное тому, в которых соревнуются бойцы джиу-джитсу. Также разрешается надеть компрессионное белье. Одежда первого спортсмена красного или белого цвета, у выступающего под номером два – синяя или черная.

Панкратион — представляет собой комбинацию кулачных боев и борьбы, и включает элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бой, борьба египтян, критский бокс. Его особенность – широкое разнообразие технических действий, которые можно использовать из различных положений и в прыжке, комбинировать с болевыми приемами, захватами, подсечками. Еще одной из особенностей панкратиона состоит в том, что к борьбе в стойке присоединяется борьба на земле после падения обоих борцов.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, а также участие в подготовке спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации.

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Таблица № 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 года	13	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 и более	16	2

Таблица № 2

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	22	1144
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	1	26	1352
	2	28	1456
	свыше 3 лет	30	1560

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные).

Таблица №3

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18



1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Таблица № 4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	5	5
Отборочные	1	1	1
Основные	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Наполняемость групп (человек) минимальная		
		8	4	2
		Недельная нагрузка в часах		
		14-18	20-24	26-30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	728-936	1040-1248	1352-1560
1	Общая физическая подготовка (%)	36-42	26-32	18-26
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-25	20-25	23-28
3	Спортивные соревнования (%)	3-5	6-8	6-9
4	Техническая подготовка (%)	15-19	12-15	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-26	25-30	28-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	6-8	6-8

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	265	300	338
2	Специальная физическая подготовка	135	152	170
3	Спортивные соревнования	30	36	40
4	Техническая подготовка	110	126	142
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	124	144	160
	тактическая подготовка	54	64	72
	теоретическая подготовка	16	16	16
	психологическая подготовка	54	64	72
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	20	24	28
	Инструкторская практика	10	12	14
	Судейская практика	10	12	14
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	44	50	58
	Медицинские, медико-биологические	14	16	18
	Восстановительные мероприятия	16	18	20
	Тестирование и контроль	14	16	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	280	300	330
2	Специальная физическая подготовка	210	236	254
3	Спортивные соревнования	64	70	76
4	Техническая подготовка	130	140	156
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	260	288	312
	тактическая подготовка	120	134	146
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	120	134	146
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	32	36	40
	Инструкторская практика	16	18	20
	Судейская практика	16	18	20
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	64	74	80
	Медицинские, медико-биологические	20	24	26
	Восстановительные мероприятия	24	26	28
	Тестирование и контроль	20	24	26
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 и более
1	Общая физическая подготовка	254	272	300
2	Специальная физическая подготовка	322	344	366
3	Спортивные соревнования	84	90	94
4	Техническая подготовка	170	180	190
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	380	410	438
	тактическая подготовка	185	200	214
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	185	200	214
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	30	44	48
	Инструкторская практика	15	22	24
	Судейская практика	15	22	24
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	112	116	124
	Медицинские, медико-биологические	36	37	40
	Восстановительные мероприятия	40	42	44
	Тестирование и контроль	36	37	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>

**2.3. Календарный план воспитательной работы**

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года

<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);</li> <li>- спортивных мероприятий;</li> <li>- инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита»</li> </ul>	

<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

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

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>

Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

### Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба)	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года

		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по виду спорта «вольная борьба»	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по виду спорта «спортивная борьба»	В течение года



	мероприятий	Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде по «спортивной борьбе»	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## 2.6. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

**Таблица № 12**

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;

		- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий

	спортсменов	специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора. АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (Таблица №13).

**Таблица № 13**

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта _____ за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		результатов участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

3.4. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

Таблица № 14

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 60 м	с	не более 10,4    10,9		не более 10,2    10,7		не более 10,0    10,5	
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05    8.29		не более 8.04    8.28		не более 8.03    8.27	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 20    15		не менее 25    20		не менее 30    25	
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5    +6		не менее +6    +7		не менее +7    +8	
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7    9,1		не более 8,5    8,9		не более 8,3    8,7	
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160    145		не менее 165    150		не менее 170    155	
1.7	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее 7    -		не менее 8    -		не менее 9    -	
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -    11		не менее -    12		не менее -    13	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 6    4		не менее 6    4		не менее 6    4	
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее 40    40		не менее 40    40		не менее 40    40	
2.3	Тройной прыжок с места	м	не менее 5    5		не менее 5    5		не менее 5    5	
2.4	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее 5,2    5,2		не менее 5,2    5,2		не менее 5,2    5,2	
2.5	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее 6,0    6,0		не менее 6,0    6,0		не менее 6,0    6,0	

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

### 3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**Таблица № 15**

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			8,2	9,6	8,1	9,5	8,0	9,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не менее		не менее	
			8.10	10.00	8.8	9.8	8.6	9.6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не более		не более	
			36	15	38	17	40	19
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+11	+15	+11	+15	+12	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			7,2	8,0	7,0	7,8	7,0	7,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			215	180	215	180	215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			49	43	49	43	49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	-	15	-	15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	20	-	20	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	8	15	8	15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			20	20	20	20	20	20
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			47	47	47	47	47	47
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее		не менее		не менее	
			6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее		не менее		не менее	
			7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0
2.6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее		не менее		не менее	
			6,3	6,3	6,3	6,3	6,3	6,3

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «кандидат в мастера спорта»

и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России»

*3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:*

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и  
перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ВСМ -1		ВСМ-2		ВСМ-3 и более	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее		не менее		не менее	
			-	9,50	-	9,30	-	9,10
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			12,40	-	12,20	-	12,00	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более		не более		не более	
			42	16	44	18	46	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+13	+16	+14	+17	+15	+18
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,9	6,8	7,8	6,7	7,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			230	185	230	185	230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			50	44	50	44	50	44
1.8.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	-	15	-	15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			-	20	-	20	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	8	15	8	15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	см	не менее		не менее		не менее	
			6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	м	не менее		не менее		не менее	
			52	52	52	52	52	52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее		не менее		не менее	
			8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) назад	м	не менее		не менее		не менее	
			9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня



всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях: кандидат в мастера спорта.

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

##### Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<p>- <b>Ходьба:</b> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.</p> <p>- <b>Бег:</b> на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции по пересечённой местности, кроссы, с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.</p> <p>- <b>Переползания:</b> на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.</p> <p>- <b>Метание:</b> теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.</p> <p><b><u>Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей:</u></b></p> <p>- Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и</p>

разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах;

- Упор лежа – ноги на полу: сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши;

**- Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером:**

- Круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

- Лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, концы, руки за голову или вверх, партнер держит за голеностопные суставы. Наклон вперед, касаясь ладонями носков ног, и наклон назад с поворотом туловища влево и вправо;

- Стоя спиной друг к другу с захватом рук в локтевых сгибах или над головой. Попеременные наклоны вперед;

- Один партнер в партере, другой сидя у него на спине (в области крестца), ноги под руки партнера, руки на пояс, за голову или вверх. Наклоны туловища вперед и назад;

- Сидя на бедрах партнера, обхватив его туловище ногами (партнер поддерживает руками снизу), руки на пояс, за голову или вверх; наклоны назад;

- Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй

- Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

- Сидя на плечах у партнера (удерживает ноги за голеностопные суставы), руки в любом положении; наклоны назад;

- Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки сцеплены сверху. Наклон вперед с переворотом

партнера;

- В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища;

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;

- **Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером:**

- Приседания на одной ноге;

- Перетягивание и отталкивание партнера;

- Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;

- Маховые движения;

- Выпады с дополнительными пружинистыми движениями;

- Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;

- Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);

- Выпрыгивание со штангой на плечах;

- В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;

- перенос партнера на плечах (спине).

- **Упражнения с предметами:**

- *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками .

- *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;

переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекуты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па колени, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

- с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- с гирями - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; 35 одновременное и поочередное

поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком па ладонь; жонглирование в парах.

- с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами)

- **Упражнения на снарядах:**

- *На параллельных брусьях:* в упоре, передвижение вперед (назад) с попеременным и одновременным перехватом; сгибание и разгибание рук (отжимание) в покое, на махе вперед и на махе назад; из виса на концах жердей – подъем в упор силой; из упора на предплечьях подъем махом вперед, махом назад и разгибом.

- *На кольцах:* различные висы, сгибание рук махом вперед и махом назад; выкрут вперед махом назад, выкрут назад; подтягивание, подъемы в упор силой, махом вперед (назад), разгибом.

- *На гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на

скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке);

- *На гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стойке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед;

- *На перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

- *На канате* - лазанье с помощью ног, без помощи

ног, в положении сед углом; раскачивание 36 в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

- **Строевые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты.

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

- **Упражнения для формирования правильной осанки:** Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

- **Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов;



		<p>переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях</p> <p>- <b>Спортивные игры:</b> баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.</p> <p>- <b>Плавание:</b> погружения в воду, выплывания; техника различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; свободное плавание, игры на воде.</p> <p>- <b>Лыжные гонки.</b></p>
3	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>- <b>Акробатические упражнения (для развития, координации, ловкости, гибкости и умения ориентироваться в безопорной фазе):</b> кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков</p> <p><b>Упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него:</b> вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.</p> <p>- <b>Упражнения в самостраховке:</b> перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного</p>

бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

- **Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

- **Парные упражнения:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и

вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

- **Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

- **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

- **Упражнения для развития силы мышц ног и голени:**

Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой с помощью рук и другой ноги, отрывы манекена или мешка от ковра за счет выпрямления ног, из положения стоя ноги на ширине плеч с подставлением ноги, зашагиванием и нырком под руку; удары по набивному мячу, манекену, мешку внутрь-вперед подошвенной стороной стопы;

- Игра в футбол, вместо футбольного мяча – набивной мяч;

- Движения ногами, отягощенными резиновым амортизатором, специальными манжетами, прикрепленными к голени гантелями, и т.п.

- Имитация бросков прогибом без помощи и с помощью ног, с различными захватами, в основном за счет работы мышц ног; имитация бросков: боковой и передней подножкой, подхватом, с обвивом, стоя на

одной ногой и подталкивая другой или подставляя ее. ,имитация бросков из партера с обратным захватом и захватом сзади, имитация бросков «мельницей» нырком под руку;

- Ходьба, бег и приседание с партнером на плечах при захвате, как для проведения броска «мельницей»;

- Движение на «мосту» вперед-назад с партнером, сидящим верхом на бедрах.

- Перетягивание каната или шеста группами.

- **Упражнения для развития гибкости:**

- Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

- Максимальный наклон туловища вдоль ног;

- Скручивания туловища влево, вправо;

- Движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди или партнера на бедрах.

- Уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловищ

- **Упражнения для развития равновесия:**

- Отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°.

- Передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии.

- Передвижение по ковру с различными захватами манекена.

- Отрывы и броски через себя прогибом мешка или манекена из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.

- Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.

- Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Упражнения для развития быстроты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация захватов рук, туловища, ног (ноги) воображаемого противника; переводов захватом за руку, нырком под руку, захватом руки и ноги, захватом руки с подсечкой; сбивания, бросков прогибом, наклоном, бросков поворотом различными способами и с различными захватами, комбинаций и других технических действий. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всевозможные приемы и их элементы с манекеном или мешком, выполняемые различными способами с различными захватами (с действием и без действия ног).</li> <li>- Броски поворотом, подворотом (бедро), в чередовании с бросками прогибом, с переводами, сваливаниями в сочетании с подножкой, подсечкой, отхватом, подхватом и т.д. в быстром темпе, переходя от одного манекена к другому.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- <b>Игровые ситуации для развития ловкости и быстроты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бой петушков;</li> <li>- Бой уток;</li> <li>- Переталкивания;</li> <li>- Перетягивание с вожжами;</li> <li>- Борьба за отрезок каната;</li> <li>- Борьба за набивной мяч;</li> <li>- Осаливание;</li> <li>- Борьба на одной ноге;</li> <li>- Борьба за захват ноги;</li> <li>- Отрывы от ковра;</li> <li>- Выходы в партере.</li> </ul> </li> </ul>
4	Техническая подготовка	<b>Совершенствование основных положений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальная,</li> <li>- левосторонняя,</li> <li>- правосторонняя,</li> <li>- низкая,</li> <li>- средняя,</li> <li>- высокая;</li> </ul> </li> <li>- Партер: <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий,</li> <li>- низкий,</li> <li>- положение лежа на животе,</li> <li>- на спине,</li> <li>- стойка на четвереньках,</li> <li>- на одном колене,</li> </ul> </li> </ul>

- *мост,*
- *полумост;*
- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия;
- Дистанции:
  - *ближняя,*
  - *средняя,*
  - *дальняя,*
  - *вне захвата;*
- Передвижения и направления маневрирования;
- Захваты:
  - *для поддержания активности;*
  - *как способ связи элементов техники и тактики;*
  - *для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.*

### **Выполнение приемов в партере:**

- **Броски:**
  - *подворотом* (через спину): бросок подворотом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
  - *прогибом*: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.
- **Перевороты:**
  - *скручиванием*: перевороты скручиванием захватом предплечья внутри; перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подборотка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подборотка; переворот скручиванием обратным захватом туловища;
  - *забеганием*: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;
  - *перекатом*: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перехватом захватом шеи и туловища сверху;
  - *прогибом*: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и

подхватом захваченной руки;

- *накатом захватом туловища*: переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

- *разгибанием*

- *переходом*

- **Удержания**: удержание захватом рук сбоку-сверху; удержанием захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противник, поперек.

- **Защита**

- **Контрприемы**

#### **Выполнение приемов в стойке:**

- **Переводы:**

- *нырком* захватом туловища;

- *вращением* (вертушка): перевод вращением разноименной руки снизу;

- *выседом*: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

- **Броски:**

- *подворотом* (через спину): бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу, бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу);

- *наклоном*: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- *поворотом*: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху;

- *прогибом*: бросок прогибом захватом шеи и

туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- *Седом.*

- **Сваливание:**

- *сбиванием* (сбивание): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища;

- *скручиванием* (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

### **ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ (куст/контрприемы):**

- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук:**

- **Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками:**

- перевод вертушкой.  
 - бросок вертушкой с захватом руки  
 - бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб

- бросок через спину из стойки на колене  
 - передняя подножка  
 - передняя подножка в падении на колено  
 - сваливание подворотом с упором кистью в колено  
 - подхват изнутри  
 - подхват снаружи  
 - сбивание по диагонали с упором кистью в колено снаружи

- сбивание зацепом одноименной ноги снаружи  
 - вертушка с удержанием кисти сгибом руки и плеча другой

- вертушка со сплетением руки атакуемого и своей руки

- бросок через спину  
 - сваливание вперед  
 - сваливание с зацепом  
 - бросок с захватом руки и упором ладонью в колено

- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук и шеи:**



- бросок через спину с захватом плеча и шеи
- сбивание толчком в шею
- передняя подножка с захватом шеи и плеча
- сбивание толчком в шею с перехватом пятки
- продергивание в партер с захватом шеи и плеча
- подхват со скручиванием с захватом шеи с плечом (в обратном направлении)
- боковая подсечка с захватом плеча и толчком в шею
- «мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги

**Приемы в стойке связанные с захватом туловища:**

**Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или руки:**

- бросок прогибом с захватом бедра и запястья
- бросок наклоном с захватом шеи и бедра
- бросок наклоном с захватом шеи и бедра изнутри
- перевод с захватом плеча и бедра
- бросок наклоном с захватом плеча и бедра (с подсаживанием под бедро)

**ПРИЕМЫ ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ**

**Куст приемов, связанных с захватом ног:**

- переворот скручиванием с захватом дальней голени двумя руками
- переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой
- полунакат с захватом дальней голени и плеча и перемещением через соперника
- скручивание скрестным захватом голеней от себя, дальняя голень
- переворот скрестным захватом голеней на себя, дальняя голень сверху.
- переворот скручиванием с захватом дальнего бедра из-под ближнего, а также плеча или шеи
- переворот скручиванием с захватом бедра и дальней руки
- переворот переходом с зацепом дальней голени и захватом руки
- полунакат с захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги
- переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра сзади

- накрывание атакуемого забеганием
- переворот (бросок) с обратным захватом дальнего бедра
- **ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА**
- **Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху:**
  - перевод упором головой в бок
  - переворот перекатом с захватом шеи с бедром в петлю
  - скручивание в сторону захваченной руки
  - перевод толчком в шею
  - переворот назад выседом с наложением руки себе на шею
  - переворот выседом с захватом рук под плечо и плеча
  - выход навверх упором разноименной рукой в бедро изнутри
  - переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи
  - сваливание с захватом руки двумя руками и выседом с упором головой в грудь
  - переворот с выседом в сторону свободной руки
  - выход навверх выседом и забеганием в сторону свободной руки
- **Задания определенной направленности:**
  - Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.
    - Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
    - Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.
- **Выполнение приемов в защите в стойках:**
  - *Движением ног:* маневрирование в неудобном положении, постоянная смена взаиморасположения, постоянной сменой;
  - *Движением рук:* постоянная смена атакующих захватов, блокирующие захваты, толчками;
  - *Движением туловища:* поворотом, нырком, наклоном, теснением.

5	Тактическая подготовка	<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Парные;</li> <li>- Групповые.</li> </ul> <p><i>Тренировочные и соревновательные схватки, с партнерами, со сменой партнеров в схватках, одиночное (индивидуальное) выполнение:</i></p> <p><b>Натиск:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тотальный;</li> <li>- с выжиданием;</li> <li>- с прессингом;</li> <li>- с защитой.</li> </ul> <p><b>Прессинг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рывки,</li> <li>- Толчки,</li> <li>- Продергивания,</li> <li>- Кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с маневрированием, выведение из равновесия, отвлекающие действия, имитирующие активность)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выжидание</b></li> <li>- <b>Перемещения</b></li> <li>- <b>Внезапные атаки</b></li> <li>- <b>Обманные приемы (угроза)</b></li> <li>- <b>Повторная атака</b></li> <li>- <b>Раскрытие</b></li> <li>- <b>Выведение из равновесия</b></li> <li>- <b>Вызов</b></li> <li>- <b>Сковывание</b></li> <li>- <b>Маневрирование</b></li> <li>- <b>Отвлечение</b></li> <li>- <b>Опережение</b></li> <li>- <b>Комбинации</b></li> <li>- <b>Моделирование</b></li> <li>- <b>Контрприемы</b></li> <li>- <b>Соревновательные упражнения</b></li> <li>- <b>Предварительные соревновательные схватки с ведением боя:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в наступательной манере</i></li> <li>- <i>на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в контратакующей манере.</i></li> </ul> </li> </ul>
---	------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.</li> <li>- в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, тяжелым соперником)</li> <li>- с ударами на опережение.</li> <li>- с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</li> <li>- с соперником, выступающим в контратакующей манере.</li> <li>- ведение боя с агрессивным соперником.</li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность); ;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности:</li> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;</li> <li>- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувстворитма движений», «чувство момента атаки»;</li> <li>- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в спортивной борьбе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;</li> <li>- - определить и исправить ошибку в выполнении комбинации приемов у товарища по схватке;</li> <li>- - провести подготовку партнера по схватке к соревнованиям</li> <li>- судейство в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);</li> <li>- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;</li> <li>- составление положения о соревновании;</li> <li>- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в личнокомандных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;</li> <li>- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</li> </ul>
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

## Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<p>- <b>Ходьба:</b> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.</p> <p>- <b>Бег:</b> на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции по пересечённой местности, кроссы, с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.</p> <p>- <b>Переползания:</b> на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.</p> <p>- <b>Метание:</b> теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.</p> <p><b><u>Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей:</u></b></p> <p>- Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук,</p>

согнутых в локтевых суставах;

- Упор лежа – ноги на полу: сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши;

**- Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером:**

- Круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

- Лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, ноги, руки за голову или вверх, партнер держит за голеностопные суставы. Наклон вперед, касаясь ладонями носков ног, и наклон назад с поворотом туловища влево и вправо;

- Стоя спиной друг к другу с захватом рук в локтевых сгибах или над головой. Попеременные наклоны вперед;

- Один партнер в партере, другой сидя у него на спине (в области крестца), ноги под руки партнера, руки на пояс, за голову или вверх. Наклоны туловища вперед и назад;

- Сидя на бедрах партнера, обхватив его туловище ногами (партнер поддерживает руками снизу), руки на пояс, за голову или вверх; наклоны назад;

- Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй

- Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

- Сидя на плечах у партнера (удерживает ноги за голеностопные суставы), руки в любом положении; наклоны назад;

- Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки сцеплены сверху. Наклон вперед с переворотом партнера;

- В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой

амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища;

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;
- **Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером:**
  - Приседания на одной ноге;
  - Перетягивание и отталкивание партнера;
  - Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
  - Маховые движения;
  - Выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
  - Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
  - Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
  - Выпрыгивание со штангой на плечах;
  - В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
  - перенос партнера на плечах (спине).
- **Упражнения с предметами:**
  - *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками .
  - *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя



руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- *с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

- *с гантелями* (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- *с гирями* - поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири по весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; 35 одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой;

то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком па ладонь; жонглирование в парах.

- *с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами)

- **Упражнения на снарядах:**

- *На параллельных брусьях:* в упоре, передвижение вперед (назад) с попеременным и одновременным перехватом; сгибание и разгибание рук (отжимание) в покое, на махе вперед и на махе назад; из виса на концах жердей – подъем в упор силой; из упора на предплечьях подъем махом вперед, махом назад и разгибом.

- *На кольцах:* различные висы, сгибание рук махом вперед и махом назад; выкрут вперед махом назад, выкрут назад; подтягивание, подъемы в упор силой, махом вперед (назад), разгибом.

- *На гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами

скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке);

- *На гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стойке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед;

- *На перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

- *На канате* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание 36 в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по

горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

- **Строевые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты.

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

- **Упражнения для формирования правильной осанки:** Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

- **Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях

		<p>- <b>Спортивные игры:</b> баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.</p> <p>- <b>Плавание:</b> погружения в воду, выплывания; техника различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; свободное плавание, игры на воде.</p> <p>- <b>Лыжные гонки.</b></p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>- <b>Акробатические упражнения (для развития, координации, ловкости, гибкости и умения ориентироваться в безопорной фазе):</b> кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.</p> <p>- <b>Упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него:</b> вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.</p> <p>- <b>Упражнения в самостраховке:</b> перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках</p>

партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

- **Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

- **Парные упражнения:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук па уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырki впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

- **Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена

толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

- **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

- **Упражнения для развития силы мышц ног и голеней:**

Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой с помощью рук и другой ноги, отрывы манекена или мешка от ковра за счет выпрямления ног, из положения стоя ноги на ширине плеч с подставлением ноги, зашагиванием и нырком под руку; удары по набивному мячу, манекену, мешку внутрь-вперед подошвенной стороной стопы;

- Игра в футбол, вместо футбольного мяча – набивной мяч;

- Движения ногами, отягощенными резиновым амортизатором, специальными манжетами, прикрепленными к голени гантелями, и т.п.

- Имитация бросков прогибом без помощи и с помощью ног, с различными захватами, в основном за счет работы мышц ног; имитация бросков: боковой и передней подножкой, подхватом, с обвивом, стоя на одной ноге и подталкивая другой или подставляя ее. ,имитация бросков из партера с обратным захватом и захватом сзади, имитация бросков «мельницей» нырком под руку;

- Ходьба, бег и приседание с партнером на плечах

при захвате, как для проведения броска «мельницей»;

- Движение на «мосту» вперед-назад с партнером, сидящим верхом на бедрах.

- Перетягивание каната или шеста группами.

- **Упражнения для развития гибкости:**

- Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

- Максимальный наклон туловища вдоль ног;

- Скручивания туловища влево, вправо;

- Движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди или партнера на бедрах.

- Уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловищ

- **Упражнения для развития равновесия:**

- Отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°.

- Передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии.

- Передвижение по ковру с различными захватами манекена.

- Отрывы и броски через себя прогибом мешка или манекена из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.

- Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.

- Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.

- **Упражнения для развития быстроты:**

- Имитация захватов рук, туловища, ног (ноги) воображаемого противника; переводов захватом за руку, нырком под руку, захватом руки и ноги, захватом



руки с подсечкой; сбивания, бросков прогибом, наклоном, бросков поворотом различными способами и с различными захватами, комбинаций и других технических действий.

- Всевозможные приемы и их элементы с манекеном или мешком, выполняемые различными способами с различными захватами (с действием и без действия ног).

- Броски поворотом, подворотом (бедро), в чередовании с бросками прогибом, с переводами, сваливаниями в сочетании с подножкой, подсечкой, отхватом, подхватом и т.д. в быстром темпе, переходя от одного манекена к другому.

- **Игровые ситуации для развития ловкости и быстроты:**

- Бой петушков;
- Бой уток;
- Переталкивания;
- Перетягивание с вожжами;
- Борьба за отрезок каната;
- Борьба за набивной мяч;
- Осаливание;
- Борьба на одной ноге;
- Борьба за захват ноги;
- Отрывы от ковра;
- Выходы в партере.

4	Техническая подготовка	<p><b>Совершенствование основных положений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойка:</li> <li>- <i>фронтальная,</i></li> <li>- <i>левосторонняя,</i></li> <li>- <i>правосторонняя,</i></li> <li>- <i>низкая,</i></li> <li>- <i>средняя,</i></li> <li>- <i>высокая;</i></li> <li>- Партер:</li> <li>- <i>высокий,</i></li> <li>- <i>низкий,</i></li> <li>- <i>положение лежа на животе,</i></li> <li>- <i>на спине,</i></li> <li>- <i>стойка на четвереньках,</i></li> <li>- <i>на одном колене,</i></li> <li>- <i>мост,</i></li> <li>- <i>полумост;</i></li> <li>- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия;</li> </ul>
---	------------------------	--

- Дистанции:
- *ближняя,*
- *средняя,*
- *дальняя,*
- *вне захвата;*
- Передвижения и направления маневрирования;
- Захваты:
- *для поддержания активности;*
- *как способ связи элементов техники и тактики;*
- *для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.*
- **Выполнение приемов в партере:**
- **Перевороты:**
  - *скручиванием:* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища
    - *забеганием:* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом
    - *перекатом:* переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху
    - *прогибом:* переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки;
    - *накатом захватом туловища:* переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху
    - *разгибанием*

- *переходом*
- **Броски:**
  - *подворотом* (через спину): бросок подворотом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
  - *прогибом*: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.
  - *накатом* захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху
  - *наклоном*: бросок наклоном обратным захватом туловища.
- **Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержанием захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противник, поперек.
- **Защита**
- **Контрприемы**
- **Выполнение приемов в стойке:**
- **Переводы:**
  - *нырком* захватом туловища;
  - *вращением* (вертушка): перевод вращением разноименной руки снизу;
  - *выседом*: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
- **Броски:**
  - *подворотом* (через спину): бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу, бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу);
  - *наклоном*: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку;
  - *поворотом*: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок

поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху;

- *прогибом*: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- *Седом*.

- **Сваливание:**

- *сбиванием* (сбивание): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища;

- *скручиванием* (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

### **ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ:**

- **Приемы связанные с захватом ног:**

- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»:** бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону

- сваливание с перехватом дальнего бедра,

- перевод упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди, сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри

- сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь

- сбивание упором головой в бедро изнутри, сбивание с захватом опорной и зацепом другой ноги, сваливание зацепом опорной ноги

- бросок боковой подсечкой опорной ноги с захватом бедра и плеча, перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом, перевод нырком под захваченную ногу

- бросок с захватом туловища и зацепом захваченной ноги, перевод вертушкой кнаружи,

- бросок наклоном с нырком и падением на колени, перевод после захвата и зацепа ноги с разворотом от атакуемого

- **Контрприемы связанные с захватом ноги в положении «голова спереди»:**

- *при сближении*: Перевод толчком в голову

- кнаружи, перевод толчком в бок и шею, скручивание захватом шеи и плеча снизу
- перевод забеганием с предварительным отскоком,
  - захват руки сбоку встречным движением одноименной рук
  - бросок прогибом с захватом шеи с плечом и нажимом основанием большого пальца на подбородок;
  - *после захвата ноги:* опережение, бросок назад-в сторону с захватом туловища сверху и накрыванием захваченной ногой
  - бросок (переворот) выседом с захватом одноименного бедра изнутри
  - переворот с захватом руками туловища сбоку и упором стопой в бедро
  - переворот с обратным захватом дальнего бедра и удержанием шеи бедром
  - бросок зацепом стопой снаружи (или подхват изнутри) с захватом руки двумя руками
  - *после отрыва ноги от ковра:* бросок в сторону захваченной ноги с захватом одноименного запястья
  - бросок в сторону с захватом ноги между своих ног, перевод с нажимом на шею и поворотом на 540 гр
  - перевод нырком с захватом разноименной ноги сзади, бросок в сторону захваченной ноги с захватом дальнего бедра
  - бросок с обвивом и захватом плеча и шеи спереди,
  - накрывание переступанием опорной ногой на атакующего, бросок с захватом туловища сверху и зацепом захваченной ноги стопой снаружи;
- **Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»:**
- сбивание по диагонали с захватом ноги, перевод с захватом ноги и толчком головой в бок
  - бросок наклоном с перехватом разноименной ноги,
  - бросок в сторону с захватом руки под плечо и одноименного бедра
  - бросок наклоном с зацепом одноименной ноги изнутри, отхват изнутри, перевод вертушкой внутрь
- **Контприемы связанные с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»:**
- *при сближении:* перевод рывком под плечо
  - перевод с предварительным отскоком и забеганием за атакующего,
  - пропускание под ногой с задержкой в партере,

## захват руки сбоку

- вертушка с захватом руки двумя рукам
- сбивание толчком в шею предплечьем с захватом плеча, перевод подсадом коленом в бедро сзади
- **при захвате ноги:**
- опережение,
- перевод выседом с захватом запястья и одноименного бедра через руку,
- перевод выседом с захватом одноименного бедра спереди изнутри
- бросок подхватом снаружи с захватом подбородка и плеча и падением на колено
- **после отрыва ноги от ковра:**
- бросок назад с захватом шеи и бедра изнутри или снаружи
- перевод или бросок с захватом шеи и бедра (голени), поворотом на 180° и упором голенью в одноименное бедро
- бросок с обратным захватом туловища (с зависанием на атакующем) и упором голенью в разноименную ногу
- бросок с обратным захватом дальнего бедра
- бросок подхватом изнутри с захватом подбородка и плеча
- бросок с разгибанием ноги и захватом одноименного запястья из-под своего бедра
- защита: упор предплечьем в подбородок или лоб спереди
- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук:**
- **Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками:**
- перевод вертушкой.
- бросок вертушкой с захватом руки
- бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб
- бросок через спину из стойки на колене
- передняя подножка
- передняя подножка в падении на колено
- сваливание подворотом с упором кистью в колено
- подхват изнутри
- подхват снаружи
- сбивание по диагонали с упором кистью в колено снаружи
- сбивание зацепом одноименной ноги снаружи

- вертушка с удержанием кисти сгибом руки и плеча другой
- вертушка со сплетением руки атакуемого и своей руки
- бросок через спину
- сваливание вперед
- сваливание с зацепом
- бросок с захватом руки и упором ладонью в колено
- **Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку:**
  - обратная вертушка
  - перевод с захватом дальней ноги зацепом
  - сваливание с захватом дальней ноги одноименной рукой спереди-изнутри и зацепом ближней ноги разноименной ногой сзади
  - сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри
  - сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками
  - вертушка с упором кистью в свой живот
  - сбивание упором головой в плечо спереди-изнутри с подножкой.
  - обратный бросок через спину с захватом руки под плечо
  - сваливание зацепом одноименной ноги снаружи
  - бросок «мельницей» с зацепом разноименной ноги
  - бросок подсечкой с захватом туловища и руки
  - бросок зацепом снаружи с захватом туловища с плечом
  - захват сзади рывком под плечо.
  - бросок через спину с захватом шеи и руки
  - бросок зацепом сзади и захват шеи спереди в локтевой сгиб
  - сваливание упором головой в грудь с задней подсечкой
  - сбивание упором головой в дальнее плечо с подножкой
- **Куст приемов, связанных с захватом руки под плечо (атакуемый захватывает плечо снизу):**
  - подхват изнутри с захватом руки под плечо и дальней руки
  - подхват с захватом руки под плечо и головы спереди
  - вертушка на захваченной руке

- «мельница» с захватом одноименной ноги
- бросок прогибом с обвивом
- вертушка со скрещенным захватом руки
- перевод выседом с захватом ног сзади
- сбивание зацепом дальней ноги изнутри одноименной ногой
- **Куст приемов, связанных с захватом руки под одноименное плечо и запястья другой руки:**
  - подхват снаружи.
  - зацеп разноименной ноги изнутри
  - зацеп одноименной ноги изнутри
  - бросок через спину
  - передняя подножка
  - зацеп стопой одноименной ноги изнутри
- **Куст приемов, связанных с рывком руки под плечо:**
  - перевод с захватом туловища сзади
  - бросок вертушкой с захватом плеча снизу
  - бросок через спину с захватом плеча снизу
  - перевод рывком под плечо с подсечкой
  - бросок подворотом с захватом плеча и бедра или туловища сзади
  - «мельница» выседом снаружи с захватом одноименных плеча
  - бросок наклоном с захватом ног (голова сбоку).
  - бросок прогибом с подсадом и захватом туловища с рукой
  - сбивание зацепом одноименной ноги изнутри с захватом туловища или бедер
  - сбивание зацепом снаружи и захватом туловища или бедер
  - «мельница» с захватом одноименной ноги и разноименной руки
- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук и шеи:**
  - бросок через спину с захватом плеча и шеи
  - сбивание толчком в шею
  - передняя подножка с захватом шеи и плеча
  - сбивание толчком в шею с перехватом пятки
  - продергивание в партер с захватом шеи и плеча
  - подхват со скручиванием с захватом шеи с плечом (в обратном направлении)
  - боковая подсечка с захватом плеча и толчком в шею



- «мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги
- **Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху:**
  - бросок с захватом подбородка
  - бросок с задней подножкой с захватом подбородка и плеча
  - скручивание в сторону захваченной руки
  - перевод с отбрасыванием ног
  - бросок прогибом с захватом шеи с плечом
  - сбивание с захватом шеи спереди
  - мельница» с захватом одноименного бедра и шеи
  - бросок подхватом изнутри
  - бросок подхватом снаружи
  - сваливание зацепом голенью изнутри
  - сваливание подсечкой с зацепом ноги снаружи
  - сваливание с захватом шеи и разноименной голени с предварительным зацепом стопой изнутри
  - сваливание с захватом шеи и одноименной голени
- **Приемы в стойке связанные с захватом туловища:**
  - **Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или руки:**
    - бросок прогибом с захватом бедра и запястья
    - бросок наклоном с захватом шеи и бедра
    - бросок наклоном с захватом шеи и бедра изнутри
    - перевод с захватом плеча и бедра
    - бросок наклоном с захватом плеча и бедра (с подсаживанием под бедро)
  - **Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища:**
    - бросок с захватом туловища с рукой и зацепом (или с зашагиванием)
    - бросок прогибом с зависанием
    - сбивание упором головы в бок с толчком рукой в бедро спереди-изнутри
    - передняя подножка.
    - бросок подворотом с захватом туловища и руки
    - сбивание захватом туловища
    - сбивание упором головы в бок с захватом туловища и подножкой
    - передняя подсечка
  - **Куст приемов, связанных с захватом туловища**

**или туловища и руки сзади:**

- перевод упором стопой в пятку
- перевод зацепом одноименной ноги
- захват ближнего бедра и выполнение любого приема этого куста
- бросок назад с толчком коленями в подколенные сгибы
- бросок обратным захватом дальнего бедра
- бросок в сторону с накрыванием захваченной ногой
- переворот вперед с захватом рук между ногами.
- перевод или бросок зацепом спереди и обратным захватом бедра.
- бросок с захватом бедра и шеи нырком под ноги

**ПРИЕМЫ ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ****- Куст приемов, связанных с захватом бедра и вставанием на ноги:**

- *Захват бедра:*
- захват голени с наложением ноги атакуемого на бедро
- ложный накат с переходом через атакуемого
- рывок за дальнее бедро двумя руками
- рывок из стойки за дальнее бедро руками
- захват бедра при вставании
- задержка голени перекрыванием ее разноименной голенью
- *после захвата бедра:*
- переворот с зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча или подбородка
- бросок через бедро с захватом плеча (с вставанием на колено)
- бросок обратным захватом дальнего бедра.
- переворот скрещиванием голеней
- переворот перекатом через голову с захватом бедра и шеи
- переворот броском вперед с наложением руки на шею
- скручивание с захватом запястья дальней руки
- переворот за себя с обратным захватом дальнего бедра с загрузением спины
- бросок прогибом с обратным захватом дальнего бедра и подсаживанием атакуемого бедром
- переворот с переступанием через атакуемого (с поворотом от него)

- переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча или запястья дальней руки
- **Куст приемов, связанных с захватом ног:**
  - переворот скручиванием с захватом дальней голени двумя руками
  - переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой
  - полунакат с захватом дальней голени и плеча и перемещением через соперника
  - скручивание скрестным захватом голеней от себя, дальняя голень
  - переворот скрестным захватом голеней на себя, дальняя голень сверху.
  - переворот скручиванием с захватом дальнего бедра из-под ближнего, а также плеча или шеи
  - переворот скручиванием с захватом бедра и дальней руки
  - переворот переходом с зацепом дальней голени и захватом руки
  - полунакат с захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги
  - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра сзади
  - накрывание атакуемого забеганием
  - переворот (бросок) с обратным захватом дальнего бедра
- **Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ**
  - *Захват руки на ключ:*
  - одной рукой спереди с захватом дальней голени (рис.
    - рывком туловища с подсаживанием бедром
    - захватом дальней стопы и упором головой в плечо
    - рывком предплечья вверх с наложением руки на свое бедро
    - захватом дальней голени и толчком грудью в бок.
  - *после захвата на ключ:*
  - переворот с удержанием руки бедром и нажимом руками на голову.
  - переворот с захватом руки на ключ и упором ногой в бок (с переходом через соперника)
  - переворот переходом с удержанием согнутой ноги бедром

- переворот полунакатом с захватом дальней стопы и руки на ключ
- переворот переходом с захватом дальнего плеча
- полунакат толчком ближней ноги разноименной голенью
- **Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья:**
  - *Захват предплечья обратный:*
  - рычаг
  - захват дальней голени и предплечья изнутри
  - после попытки захвата шеи из-под дальнего плеча (в ответ на защиту).
  - захват дальнего плеча двумя руками
  - *После обратного захвата предплечья:*
  - переворот обратным ключом
  - переворот с захватом предплечья и одноименного бедра сзади
  - переворот полунакатом с захватом предплечья и толчком ноги разноименной
  - переворот с захватом предплечья и удержанием головы бедром
  - переворот с захватом прямой руки.
  - переворот обратным захватом предплечья с подталкиванием своих рук и прогибом животом
- **Куст приемов, связанных с обвивом ноги и зацепом ног:**
  - *Обвив:*
  - в процессе переворота захватом шеи из-под дальнего плеча.
  - в ответ на защиту от наката
  - захват подбородка и голени
  - захват стопы между ногами
  - захват дальней стопы и шеи
  - *После обвива:*
  - переворот переходом
  - переворот «ножницы» с обвивом одноименной ногой
  - переворот разгибанием с наложением руки соперника себе на шею
  - переворот в свою сторону с захватом плеча и голени
  - переворот перекатом через атакуемого
  - переворот толчком свободной ногой с вывешиванием туловища

- переворот «ножницы» зацепом разноименной ногой
- переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча
- переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча (второй вариант)
- переворот разгибанием с зацепом ног, захватом руки двумя руками и шеи из-под нее
- переворот разгибанием с зацепом ног и захватом подбородка в локтевой сгиб
- переворот перекатом с зацепом обеих ног и вывешиванием вперед
- опрокидывание назад с захватом подбородка и подталкиванием бедром в
- опрокидывание назад с захватом шеи с плечом сзади
- переворот «ножницы» с захватом запястья разноименной руки и толчком голенью
- бросок обратным захватом дальнего бедра
- бросок обратным захватом дальней согнутой ноги
- **Контрприемы связанные с обвивом ноги и зацепом ног:**
  - кувырок-накрывание с захватом руки на шее и зацепом ноги
  - кувырок с захватом руки и зацепом
  - мельницу» с захватом руки и бедра
  - переворот выседом с захватом шеи и одноименной ноги
  - способ защиты от «ножниц» — высед и возвращение в партер
- **Куст приемов, связанных с захватами или зацепами под плечи:**
  - переворот с зацепом ближней руки и захватом дальнего предплечья рычагом
  - переворот скручиванием с зацепом ближней руки спереди одноименной ногой
  - переворот скручиванием с захватом дальней руки рычагом и удержанием головы бедром
  - переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча и удержанием ближнего бедра
  - контрприем
- **Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку:**
  - полунакат с захватом туловища и плеча и

подсаживанием бедром

- накат с захватом туловища и плеча нырком головой под плечо
- накат с захватом разноименного запястья из-под живота
- накат с захватом туловища и плеча рычагом
- инерционный накат

### **ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА**

- **Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху:**

- перевод упором головой в бок
- переворот перекатом с захватом шеи с бедром в петлю
- скручивание в сторону захваченной руки
- перевод толчком в шею
- переворот назад выседом с наложением руки себе на шею
- переворот выседом с захватом рук под плечо и плеча
- выход наверх упором разноименной рукой в бедро изнутри
- переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи
- сваливание с захватом руки двумя руками и выседом с упором головой в грудь
- переворот с выседом в сторону свободной руки
- выход наверх выседом и забеганием в сторону свободной руки

- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»:**

- перевод (после поднятия соперника в стойку) с захватом бедра и упором головой в грудь
- переворот захватом одноименного бедра изнутри
- Но на захват бедра атакующий отвечает броском в сторону-назад с захватом бедра и руки под плечо
- переворот перекатом с захватом разноименной голени
- бросок находящегося на плечах атакуемого в сторону захваченной им ноги
- перевод зацепом ноги с заходом за атакуемого.
- свалить соперника в сторону выседом, толкая затылком в грудь (
- бросок через спину с захватом запястья, туловища и обвивом ноги

- Перевод забеганием с предварительным освобождением захваченной ноги
- бросок с обратным захватом дальнего бедра
- бросок через спину с обратным захватом запястья
- переворот толчком в бок и шею с накрыванием захваченной ногой
- переворот перекатом с захватом бедра
- переворот с захватом дальней голени изнутри.
- бросок за себя с захватом туловища и накрыванием захваченной ногой
- переворот с захватом обеих рук, упором грудью в затылок и толчком животом
- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова сбоку»:**
  - перевод с нажимом головой в бок
  - бросок с обратным захватом туловища.
  - бросок наклоном
  - переворачивает его через голову усилием захватившей туловище руки и захваченной ноги.
  - переворот атакующего с
  - обратным захватом дальнего бедра.
  - накрывает противника.
  - переворот с захватом одноименного бедра изнутри (вариант: захватом двумя руками)
  - переворот в открытую сторону с подхватом захваченной ногой
  - переступает ногой через ноги соперника и накрывает его.
  - переворот с встречным захватом накрывающей ноги спереди
- **Задания определенной направленности:**
  - Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.
    - Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
    - Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.
- **Выполнение приемов в защите в стойках:**
  - *Движением ног:* маневрирование в неудобном положении, постоянная смена взаиморасположения, постоянной сменой;

- Движением рук: постоянная смена атакующих захватов, блокирующие захваты, толчками;
- Движением туловища: поворотом, нырком, наклоном, теснением.
- **Выполнение коронных атакующих действий олимпийских чемпионов прошлого и настоящего времени:**
  - Бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище (Александр Иваницкий);
  - Переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри (Роман Дмитриев)
  - Бросок подворотом с захватом руки и шеи (Загалав Абдулбеков)
  - Передняя подножка с захватом плеча снизу и руки (Иван Ярыгин)
  - Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой (Владимир Юмин)
  - Бросок зашагиванием с захватом руки и туловища (Сослан Андиев)
  - Контприем. Переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху (Магомед-Гасан Абушев)
  - Бросок подворотом с захватом руки на плечо (Сайпулла Абсаидов)
  - Бросок прогибом с захватом руки и туловища (Сансар Оганисян)
  - Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги (Арсен Фадзаев)
  - Комбинация. Перевод упором в бедро сзади изнутри- переворот окрестным захватом голени (Махарбек Хадарцев)
  - Перевод нырком захватом левой ноги с подсечкой (Лери Хабелов)
  - Перевод сбиванием с захватом правой ноги (Вадим Богиев)
  - Бросок наклоном с захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (Буйвасар Сатиев)
  - Перевод сбиванием с захватом за обе ноги (Хаджимурад Магомедов)
  - Бросок скручиванием с захватом руки и шеи (Мурад Умаханов)
  - Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча (Адам Сайтиев)
  - Комбинация. Переворот с обратным захватом за



		<p>дальнее бедро (Сагид Муртазалиев)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок сбиванием с захватом двух ног (Давид Мусульбес)</li> <li>- Бросок нырком под руку с захватом плеча и ноги (Мавлет Батыров)</li> <li>- Бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги (Хаджимурад Гацалов)</li> <li>- Контрприем. Перевод выседом с захватом ноги через руку (Ширвани Мурадов)</li> </ul>
5	Тактическая подготовка	<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Парные;</li> <li>- Групповые.</li> </ul> <p><i>Тренировочные и соревновательные схватки, с партнерами, со сменой партнеров в схватках, одиночное (индивидуальное) выполнение:</i></p> <p><b>Натиск:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тотальный;</li> <li>- с выжиданием;</li> <li>- с прессингом;</li> <li>- с защитой.</li> </ul> <p><b>Прессинг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рывки,</li> <li>- Толчки,</li> <li>- Продергивания,</li> <li>- Кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с маневрированием, выведение из равновесия, отвлекающие действия, имитирующие активность)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выжидание</b></li> <li>- <b>Перемещения</b></li> <li>- <b>Внезапные атаки</b></li> <li>- <b>Обманные приемы (угроза)</b></li> <li>- <b>Повторная атака</b></li> <li>- <b>Раскрытие</b></li> <li>- <b>Выведение из равновесия</b></li> <li>- <b>Вызов</b></li> <li>- <b>Сковывание</b></li> <li>- <b>Маневрирование</b></li> <li>- <b>Отвлечение</b></li> <li>- <b>Опережение</b></li> <li>- <b>Комбинации</b></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Моделирование</b></li> <li>- <b>Контрприемы</b></li> <li>- <b>Соревновательные упражнения</b></li> <li>- <b>Предварительные соревновательные схватки с ведением бояю</b></li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность); ;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознании целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;</li> <li>- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувстворитма движений», «чувство момента атаки»;</li> <li>- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</li> </ul> </li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение терминологии, принятой в спортивной борьбе;</li> <li>- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;</li> <li>- освоение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;</li> <li>- определить и исправить ошибку в выполнении комбинации приемов у товарища по схватке;</li> <li>- провести подготовку партнера по схватке к соревнованиям</li> <li>- судейство в качестве руководителя ковра,</li> </ul>

		<p>бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;</li> <li>- составление положения о соревновании;</li> <li>- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в личнокомандных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;</li> <li>- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</li> </ul>
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

## Этап высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
2	Общая физическая подготовка	<p>- <b>Ходьба:</b> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.</p> <p>- <b>Бег:</b> на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции по пересечённой местности, кроссы, с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.</p> <p>- <b>Переползания:</b> на четвереньках, на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперёд, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.</p> <p>- <b>Прыжки:</b> в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.</p> <p>- <b>Метание:</b> теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.</p> <p><b><u>Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей:</u></b></p> <p>- Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук,</p>

согнутых в локтевых суставах;

- Упор лежа – ноги на полу: сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши;

- **Упражнения для мышц туловища и шеи с предметом, без предмета, с партнером:**

- Круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

- Лежа на спине или сидя на гимнастической скамейке, ноги, руки за голову или вверх, партнер держит за голеностопные суставы. Наклон вперед, касаясь ладонями носков ног, и наклон назад с поворотом туловища влево и вправо;

- Стоя спиной друг к другу с захватом рук в локтевых сгибах или над головой. Попеременные наклоны вперед;

- Один партнер в партере, другой сидя у него на спине (в области крестца), ноги под руки партнера, руки на пояс, за голову или вверх. Наклоны туловища вперед и назад;

- Сидя на бедрах партнера, обхватив его туловище ногами (партнер поддерживает руками снизу), руки на пояс, за голову или вверх; наклоны назад;

- Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй

- Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой — рывком прогнуться назад с поворотом туловища;

- Сидя на плечах у партнера (удерживает ноги за голеностопные суставы), руки в любом положении; наклоны назад;

- Стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки сцеплены сверху. Наклон вперед с переворотом партнера;

- В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой

амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища;

- «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке;
- **Упражнения для мышц ног и таза с предметом, без предмета, с партнером:**
  - Приседания на одной ноге;
  - Перетягивание и отталкивание партнера;
  - Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах;
  - Маховые движения;
  - Выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
  - Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах;
  - Приседания со штангой на плечах (полуприсед; медленный присед);
  - Выпрыгивание со штангой на плечах;
  - В выпаде в сторону — перенос тяжести тела со штангой на плечах с одной ноги на другую;
  - перенос партнера на плечах (спине).
- **Упражнения с предметами:**
  - *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками .
  - *с гимнастической палкой* - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя

руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

- с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- с гирями - поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири по весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; 35 одновременное и поочередное поднятие двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой;

то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком па ладонь; жонглирование в парах.

- с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть па сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами)

- **Упражнения на снарядах:**

- *На параллельных брусьях:* в упоре, передвижение вперед (назад) с попеременным и одновременным перехватом; сгибание и разгибание рук (отжимание) в покое, на махе вперед и на махе назад; из виса на концах жердей – подъем в упор силой; из упора на предплечьях подъем махом вперед, махом назад и разгибом.

- *На кольцах:* различные висы, сгибание рук махом вперед и махом назад; выкрут вперед махом назад, выкрут назад; подтягивание, подъемы в упор силой, махом вперед (назад), разгибом.

- *На гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки па двух йогах, с одной па другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами



скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке);

- *На гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стойке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднятие ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед;

- *На перекладине* - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

- *На канате* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание 36 в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по

горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног.

- **Строевые упражнения:** действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты.

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

- **Упражнения для формирования правильной осанки:** Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

- **Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях

		<p>- <b>Спортивные игры:</b> баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.</p> <p>- <b>Плавание:</b> погружения в воду, выплывания; техника различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; свободное плавание, игры на воде.</p> <p>- <b>Лыжные гонки.</b></p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>- <b>Акробатические упражнения (для развития, координации, ловкости, гибкости и умения ориентироваться в безопорной фазе):</b> кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков, кульбит в парах, кувырок назад через партнера, танец вприсядку, подкидное сальто, сальто вперед с участием трех человек, вставание на ноги разгибом.</p> <p>- <b>Упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него:</b> вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.</p> <p>- <b>Упражнения в самостраховке:</b> перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на</p>

четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

- **Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

- **Парные упражнения:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего па животе; переноска партнера на плечах, па спине, на бедре; сидящего спереди, па руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба па руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук па уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки впереди назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с

помощью партнера.

- **Упражнения с манекеном:** поднимание манекена, лежащего (стоящего) па ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном па руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

- **Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

- **Упражнения для развития силы мышц ног и голени:**

Стоя на одной ноге, подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой с помощью рук и другой ноги, отрывы манекена или мешка от ковра за счет выпрямления ног, из положения стоя ноги на ширине плеч с подставлением ноги, зашагиванием и нырком под руку; удары по набивному мячу, манекену, мешку внутрь-вперед подошвенной стороной стопы;

- Игра в футбол, вместо футбольного мяча – набивной мяч;

- Движения ногами, отягощенными резиновым амортизатором, специальными манжетами, прикрепленными к голени гантелями, и т.п.

- Имитация бросков прогибом без помощи и с помощью ног, с различными захватами, в основном за счет работы мышц ног; имитация бросков: боковой и передней подножкой, подхватом, с обвивом, стоя на одной ноге и подталкивая другой или подставляя ее. ,имитация бросков из партера с обратным захватом и

захватом сзади, имитация бросков «мельницей» нырком под руку;

- Ходьба, бег и приседание с партнером на плечах при захвате, как для проведения броска «мельницей»;

- Движение на «мосту» вперед-назад с партнером, сидящим верхом на бедрах.

- Перетягивание каната или шеста группами.

- **Упражнения для развития гибкости:**

- Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами;

- Максимальный наклон туловища вдоль ног;

- Скручивания туловища влево, вправо;

- Движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди или партнера на бедрах.

- Уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловищ

- **Упражнения для развития равновесия:**

- Отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°.

- Передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии.

- Передвижение по ковру с различными захватами манекена.

- Отрывы и броски через себя прогибом мешка или манекена из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги, с зашагиванием и перемещением (вперед, назад) по ковру.

- Подъемы, отрывы и броски манекена зацепом, отхватом, подхватом, подсечкой, обвивом, стоя на одной ноге.

- Отрывы и броски манекена через бедро с различными поворотами: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую, без действия и с действием ног.

- **Упражнения для развития быстроты:**

- Имитация захватов рук, туловища, ног (ноги) воображаемого противника; переводов захватом за

руку, нырком под руку, захватом руки и ноги, захватом руки с подсечкой; сбивания, бросков прогибом, наклоном, бросков поворотом различными способами и с различными захватами, комбинаций и других технических действий.

- Всевозможные приемы и их элементы с манекеном или мешком, выполняемые различными способами с различными захватами (с действием и без действия ног).

- Броски поворотом, подворотом (бедро), в чередовании с бросками прогибом, с переводами, сваливаниями в сочетании с подножкой, подсечкой, отхватом, подхватом и т.д. в быстром темпе, переходя от одного манекена к другому.

- **Игровые ситуации для развития ловкости и быстроты:**

- Бой петушков;
- Бой уток;
- Переталкивания;
- Перетягивание с вожжами;
- Борьба за отрезок каната;
- Борьба за набивной мяч;
- Осаливание;
- Борьба на одной ноге;
- Борьба за захват ноги;
- Отрывы от ковра;
- Выходы в партере.

4	Техническая подготовка	<p><b>Совершенствование основных положений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стойка:</li> <li>- <i>фронтальная,</i></li> <li>- <i>левосторонняя,</i></li> <li>- <i>правосторонняя,</i></li> <li>- <i>низкая,</i></li> <li>- <i>средняя,</i></li> <li>- <i>высокая;</i></li> <li>- Партер:</li> <li>- <i>высокий,</i></li> <li>- <i>низкий,</i></li> <li>- <i>положение лежа на животе,</i></li> <li>- <i>на спине,</i></li> <li>- <i>стойка на четвереньках,</i></li> <li>- <i>на одном колене,</i></li> <li>- <i>мост,</i></li> <li>- <i>полумост;</i></li> <li>- Положения в начале и конце схватки, формы</li> </ul>
---	------------------------	---

приветствия;

- Дистанции:
- ближняя,
- средняя,
- дальняя,
- вне захвата;
- Передвижения и направления маневрирования;
- Захваты:
- для поддержания активности;
- как способ связи элементов техники и тактики;
- для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

### **Выполнение приемов в партере:**

#### **- Броски:**

- *подворотом* (через спину): бросок подворотом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища. Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;
- *прогибом*: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

#### **- Первероты:**

- *скручиванием*: перевороты скручиванием захватом предплечья внутри; перевороты скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подборотка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подборотка; переворот скручиванием обратным захватом туловища;
- *забеганием*: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;
- *перекатом*: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перехватом захватом шеи и туловища сверху;
- *прогибом*: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки;
- *накатом захватом туловища*: переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом



захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переводом накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

- *разгибанием*

- *переходом*

- **Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержанием захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди – сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику, поперек.

- **Болевые:** разгибанием (рычаг), ущемление, скручивание (узел)

- **Удушающие:** затягиванием, зажиманием

- **Защита**

- **Контрприемы**

- **Выполнение приемов в стойке:**

- **Переводы:**

- *нырком* захватом туловища;

- *вращением* (вертушка): перевод вращением разноименной руки снизу;

- *выседом:* перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

- **Броски:**

- *подворотом* (через спину): бросок поворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу, бросок поворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу);

- *наклоном:* бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку;

- *поворотом:* бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху;

- *прогибом:* бросок прогибом захватом шеи и

туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

- *Седом.*

- **Сваливание:**

- *сбиванием* (сбивание): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища;

- *скручиванием* (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

### **ПРИЕМЫ В СТОЙКЕ:**

- **Приемы связанные с захватом ног:**

- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»:** бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону

- сваливание с перехватом дальнего бедра,

- перевод упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди, сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри

- сваливание в партер с захватом пятки и упором головой в грудь

- сбивание упором головой в бедро изнутри, сбивание с захватом опорной и зацепом другой ноги, сваливание зацепом опорной ноги

- бросок боковой подсечкой опорной ноги с захватом бедра и плеча, перевод с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом, перевод нырком под захваченную ногу

- бросок с захватом туловища и зацепом захваченной ноги, перевод вертушкой кнаружи,

- бросок наклоном с нырком и падением на колени, перевод после захвата и зацепа ноги с разворотом от атакуемого

- **Контрприемы связанные с захватом ноги в положении «голова спереди»:**

- *при сближении:* Перевод толчком в голову кнаружи, перевод толчком в бок и шею, скручивание захватом шеи и плеча снизу

- перевод забеганием с предварительным отскоком,

- захват руки сбоку встречным движением одноименной рук
- бросок прогибом с захватом шеи с плечом и нажимом основанием большого пальца на подбородок;
- *после захвата ноги:* опережение, бросок назад-в сторону с захватом туловища сверху и накрыванием захваченной ногой
- бросок (переворот) выседом с захватом одноименного бедра изнутри
- переворот с захватом руками туловища сбоку и упором стопой в бедро
- переворот с обратным захватом дальнего бедра и удержанием шеи бедром
- бросок зацепом стопой снаружи (или подхват изнутри) с захватом руки двумя руками
- *после отрыва ноги от ковра:* бросок в сторону захваченной ноги с захватом одноименного запястья
- бросок в сторону с захватом ноги между своих ног, перевод с нажимом на шею и поворотом на 540 гр
- перевод нырком с захватом разноименной ноги сзади, бросок в сторону захваченной ноги с захватом дальнего бедра
- бросок с обвивом и захватом плеча и шеи спереди,
- накрывание переступанием опорной ногой на атакующего, бросок с захватом туловища сверху и зацепом захваченной ноги стопой снаружи;
- **Куст приемов, связанных с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»:**
  - сбивание по диагонали с захватом ноги, перевод с захватом ноги и толчком головой в бок
  - бросок наклоном с перехватом разноименной ноги,
  - бросок в сторону с захватом руки под плечо и одноименного бедра
  - бросок наклоном с зацепом одноименной ноги изнутри, отхват изнутри, перевод вертушкой внутрь
- ***Контприемы связанные с захватом ноги (ног) в положении «голова сбоку»:***
  - *при сближении:* перевод рывком под плечо
  - перевод с предварительным отскоком и забеганием за атакующего,
  - пропускание под ногой с задержкой в партере, захват руки сбоку
  - вертушка с захватом руки двумя рукам
  - сбивание толчком в шею предплечьем с захватом

плеча, перевод подсадом коленом в бедро сзади

- **при захвате ноги:**
- опережение,
- перевод выседом с захватом запястья и одноименного бедра через руку,
- перевод выседом с захватом одноименного бедра спереди изнутри
- бросок подхватом снаружи с захватом подбородка и плеча и падением на колено
- **после отрыва ноги от ковра:**
- бросок назад с захватом шеи и бедра изнутри или снаружи
- перевод или бросок с захватом шеи и бедра (голени), поворотом на 180° и упором голенью в одноименное бедро
- бросок с обратным захватом туловища (с зависанием на атакующем) и упором голенью в разноименную ногу
- бросок с обратным захватом дальнего бедра
- бросок подхватом изнутри с захватом подбородка и плеча
- бросок с разгибанием ноги и захватом одноименного запястья из-под своего бедра
- защита: упор предплечьем в подбородок или лоб спереди
- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук:**
- **Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками:**
- перевод вертушкой.
- бросок вертушкой с захватом руки
- бросок через спину с захватом руки в локтевой сгиб
- бросок через спину из стойки на колене
- передняя подножка
- передняя подножка в падении на колено
- сваливание подворотом с упором кистью в колено
- подхват изнутри
- подхват снаружи
- сбивание по диагонали с упором кистью в колено снаружи
- сбивание зацепом одноименной ноги снаружи
- вертушка с удержанием кисти сгибом руки и плеча другой
- вертушка со сплетением руки атакуемого и своей

руки

- бросок через спину
- сваливание вперед
- сваливание с зацепом
- бросок с захватом руки и упором ладонью в колено

- **Куст приемов, связанных с захватом руки двумя руками сбоку:**

- обратная вертушка
- перевод с захватом дальней ноги зацепом
- сваливание с захватом дальней ноги одноименной рукой спереди-изнутри и зацепом ближней ноги разноименной ногой сзади

- сваливание с захватом одноименного бедра спереди-изнутри

- сбивание с захватом дальнего бедра двумя руками
- вертушка с упором кистью в свой живот
- сбивание упором головой в плечо спереди-изнутри с подножкой.

- обратный бросок через спину с захватом руки под плечо

- сваливание зацепом одноименной ноги снаружи
- бросок «мельницей» с зацепом разноименной ноги
- бросок подсечкой с захватом туловища и руки
- бросок зацепом снаружи с захватом туловища с плечом

- захват сзади рывком под плечо.

- бросок через спину с захватом шеи и руки
- бросок зацепом сзади и захват шеи спереди в локтевой сгиб

- сваливание упором головой в грудь с задней подсечкой

- сбивание упором головой в дальнее плечо с подножкой

- **Куст приемов, связанных с захватом руки под плечо (атакуемый захватывает плечо снизу):**

- подхват изнутри с захватом руки под плечо и дальней руки

- подхват с захватом руки под плечо и головы спереди

- вертушка на захваченной руке
- «мельница» с захватом одноименной ноги
- бросок прогибом с обвивом
- вертушка со скрещенным захватом руки

- перевод выседом с захватом ног сзади
- сбивание зацепом дальней ноги изнутри одноименной ногой
- **Куст приемов, связанных с захватом руки под одноименное плечо и запястья другой руки:**
  - подхват снаружи.
  - зацеп разноименной ноги изнутри
  - зацеп одноименной ноги изнутри
  - бросок через спину
  - передняя подножка
  - зацеп стопой одноименной ноги изнутри
- **Куст приемов, связанных с рывком руки под плечо:**
  - перевод с захватом туловища сзади
  - бросок вертушкой с захватом плеча снизу
  - бросок через спину с захватом плеча снизу
  - перевод рывком под плечо с подсечкой
  - бросок подворотом с захватом плеча и бедра или туловища сзади
    - «мельница» выседом снаружи с захватом одноименных плеча
    - бросок наклоном с захватом ног (голова сбоку).
    - бросок прогибом с подсадом и захватом туловища с рукой
    - сбивание зацепом одноименной ноги изнутри с захватом туловища или бедер
    - сбивание зацепом снаружи и захватом туловища или бедер
    - «мельница» с захватом одноименной ноги и разноименной руки
- **Приемы в стойке, связанные с захватом рук и шеи:**
  - бросок через спину с захватом плеча и шеи
  - сбивание толчком в шею
  - передняя подножка с захватом шеи и плеча
  - сбивание толчком в шею с перехватом пятки
  - продергивание в партер с захватом шеи и плеча
  - подхват со скручиванием с захватом шеи с плечом (в обратном направлении)
  - боковая подсечка с захватом плеча и толчком в шею
  - «мельница» рывком за шею и плечо, захватом дальней ноги
- **Куст приемов, связанных с захватом шеи с**

**плечом сверху:**

- бросок с захватом подбородка
- бросок с задней подножкой с захватом подбородка и плеча
- скручивание в сторону захваченной руки
- перевод с отбрасыванием ног.
- бросок прогибом с захватом шеи с плечом.
- сбивание с захватом шеи спереди
- мельница» с захватом одноименного бедра и шеи
- бросок подхватом изнутри
- бросок подхватом снаружи
- сваливание зацепом голенью изнутри
- сваливание подсечкой с зацепом ноги снаружи
- сваливание с захватом шеи и разноименной голени с предварительным зацепом стопой изнутри

- **Контрпиемы связанные с захватом шеи с плечом сверху:**

- бросок наклоном с захватом туловища и руки.
- «мельница» с захватом одноименной ноги и разноименного плеча
- вертушка с захватом руки двумя руками
- бросок назад выседом с захватом рук
- бросок с зацепом ноги снаружи и захватом туловища
- бросок с разворотом и захватом одноименного плеча и туловища со стороны спины при упоре головой в грудь.

- **Приемы в стойке связанные с захватом туловища:**

- **Куст приемов, связанных с нырком под плечо и захватом бедра и шеи или руки:**

- бросок прогибом с захватом бедра и запястья
- бросок наклоном с захватом шеи и бедра
- бросок наклоном с захватом шеи и бедра изнутри
- перевод с захватом плеча и бедра
- бросок наклоном с захватом плеча и бедра (с подсаживанием под бедро)

- **Куст приемов, связанных с захватом туловища и руки или туловища:**

- бросок с захватом туловища с рукой и зацепом (или с зашагиванием)
- бросок прогибом с зависанием

- сбивание упором головы в бок с толчком рукой в бедро спереди-изнутри
- передняя подножка.
- бросок подворотом с захватом туловища и руки
- сбивание захватом туловища
- сбивание упором головы в бок с захватом туловища и подножкой
- передняя подсечка
- **Куст приемов, связанных с захватом туловища или туловища и руки сзади:**
  - перевод упором стопой в пятку
  - перевод зацепом одноименной ноги
  - захват ближнего бедра и выполнение любого приема этого куста
    - бросок назад с толчком коленями в подколенные сгибы
    - бросок обратным захватом дальнего бедра
    - бросок в сторону с накрыванием захваченной ногой
    - переворот вперед с захватом рук между ногами.
    - перевод или бросок зацепом спереди и обратным захватом бедра.
    - бросок с захватом бедра и шеи нырком под ноги
- **ПРИЕМЫ ПРОВОДИМЫЕ В ПАРТЕРЕ**
- **Куст приемов, связанных с захватом бедра и вставанием на ноги:**
  - *Захват бедра:*
    - захват голени с наложением ноги атакуемого на бедро
    - ложный накат с переходом через атакуемого
    - рывок за дальнее бедро двумя руками
    - рывок из стойки за дальнее бедро руками
    - захват бедра при вставании
    - задержка голени перекрыванием ее разноименной голенью
  - *после захвата бедра:*
    - переворот с зацепом дальней голени и захватом ближнего плеча или подбородка
    - бросок через бедро с захватом плеча (с вставанием на колено)
    - бросок обратным захватом дальнего бедра.
    - переворот скрещиванием голеней
    - переворот перекатом через голову с захватом бедра и шеи



- переворот броском вперед с наложением руки на шею
- скручивание с захватом запястья дальней руки
- переворот за себя с обратным захватом дальнего бедра с загрузением спины
- бросок прогибом с обратным захватом дальнего бедра и подсаживанием атакуемого бедром
- переворот с переступанием через атакуемого (с поворотом от него)
- переворот зацепом голени и захватом ближнего плеча или запястья дальней руки
- **Куст приемов, связанных с захватом ног:**
  - переворот скручиванием с захватом дальней голени двумя руками
  - переворот скручиванием с захватом дальней голени снизу и зацепом ближней голени разноименной ногой
  - полунакат с захватом дальней голени и плеча и перемещением через соперника
  - скручивание скрестным захватом голеней от себя, дальняя голень
  - переворот скрестным захватом голеней на себя, дальняя голень сверху.
  - переворот скручиванием с захватом дальнего бедра из-под ближнего, а также плеча или шеи
  - переворот скручиванием с захватом бедра и дальней руки
  - переворот переходом с зацепом дальней голени и захватом руки
  - полунакат с захватом дальней голени и толчком ногой ближней ноги
  - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра сзади
  - накрывание атакуемого забеганием
  - переворот (бросок) с обратным захватом дальнего бедра
- **Куст приемов, связанных с захватом руки на ключ**
  - *Захват руки на ключ:*
  - одной рукой спереди с захватом дальней голени (рис.
  - рывком туловища с подсаживанием бедром
  - захватом дальней стопы и упором головой в плечо
  - рывком предплечья вверх с наложением руки на

свое бедро

- захватом дальней голени и толчком грудью в бок.
- *после захвата на ключ:*
- переворот с удержанием руки бедром и нажимом руками на голову.

- переворот с захватом руки на ключ и упором ногой в бок (с переходом через соперника)

- переворот переходом с удержанием согнутой ноги бедром

- переворот полунакатом с захватом дальней стопы и руки на ключ

- переворот переходом с захватом дальнего плеча

- полунакат толчком ближней ноги разноименной голенью

- **Куст приемов, связанных с обратным захватом предплечья:**

- *Захват предплечья обратный:*

- рычаг

- захват дальней голени и предплечья изнутри

- после попытки захвата шеи из-под дальнего плеча (в ответ на защиту).

- захват дальнего плеча двумя руками

- *После обратного захвата предплечья:*

- переворот обратным ключом

- переворот с захватом предплечья и одноименного бедра сзади

- переворот полунакатом с захватом предплечья и толчком ноги разноименной

- переворот с захватом предплечья и удержанием головы бедром

- переворот с захватом прямой руки.

- переворот обратным захватом предплечья с подталкиванием своих рук и прогибом животом

- **Куст приемов, связанных с обвивом ноги и зацепом ног:**

- *Обвив:*

- в процессе переворота захватом шеи из-под дальнего плеча.

- в ответ на защиту от наката

- захват подбородка и голени

- захват стопы между ногами

- захват дальней стопы и шеи

- *После обвива:*

- переворот переходом

- переворот «ножницы» с обвивом одноименной ногой
- переворот разгибанием с наложением руки соперника себе на шею
- переворот в свою сторону с захватом плеча и голени
- переворот перекатом через атакуемого
- переворот толчком свободной ногой с вывешиванием туловища
- переворот «ножницы» зацепом разноименной ногой
- переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча
- переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеча (второй вариант)
- переворот разгибанием с зацепом ног, захватом руки двумя руками и шеи из-под нее
- переворот разгибанием с зацепом ног и захватом подбородка в локтевой сгиб
- переворот перекатом с зацепом обеих ног и вывешиванием вперед
- опрокидывание назад с захватом подбородка и подталкиванием бедром в
- опрокидывание назад с захватом шеи с плечом сзади
- переворот «ножницы» с захватом запястья разноименной руки и толчком голенью
- бросок обратным захватом дальнего бедра
- бросок обратным захватом дальней согнутой ноги
- **Контрприемы связанные с обвивом ноги и зацепом ног:**
  - кувырок-накрывание с захватом руки на шее и зацепом ноги
  - кувырок с захватом руки и зацепом
  - мельницу» с захватом руки и бедра
  - переворот выседом с захватом шеи и одноименной ноги
  - способ защиты от «ножниц» — высед и возвращение в партер
- **Куст приемов, связанных с захватами или зацепами под плечи:**
  - переворот с зацепом ближней руки и захватом дальнего предплечья рычагом
  - переворот скручиванием с зацепом ближней руки

спереди одноименной ногой

- переворот скручиванием с захватом дальней руки рычагом и удержанием головы бедром

- переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча и удержанием ближнего бедра

- контрприем

- **Куст приемов, связанных с захватом туловища сзади-сбоку:**

- полунакат с захватом туловища и плеча и подсаживанием бедром

- накат с захватом туловища и плеча нырком головой под плечо

- накат с захватом разноименного запястья из-под живота

- накат с захватом туловища и плеча рычагом

- инерционный накат

### **ВСТРЕЧНАЯ БОРЬБА**

- **Куст приемов, связанных с захватом шеи с плечом сверху:**

- перевод упором головой в бок

- переворот перекатом с захватом шеи с бедром в петлю

- скручивание в сторону захваченной руки

- перевод толчком в шею

- переворот назад выседом с наложением руки себе на шею

- переворот выседом с захватом рук под плечо и плеча

- выход навверх упором разноименной рукой в бедро изнутри

- переворот с захватом плеча у своей шеи и упором кистью в одноименное бедро снаружи

- сваливание с захватом руки двумя руками и выседом с упором головой в грудь

- переворот с выседом в сторону свободной руки

- выход навверх выседом и забеганием в сторону свободной руки

- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова спереди»:**

- перевод (после поднятия соперника в стойку) с захватом бедра и упором головой в грудь

- переворот захватом одноименного бедра изнутри

- Но на захват бедра атакующий отвечает броском в сторону-назад с захватом бедра и руки под плечо

- переворот перекатом с захватом разноименной голени
- бросок находящегося на плечах атакуемого в сторону захваченной им ноги
- перевод зацепом ноги с заходом за атакуемого.
- свалить соперника в сторону выседом, толкая затылком в грудь (
- бросок через спину с захватом запястья, туловища и обвивом ноги
- Перевод забеганием с предварительным освобождением захваченной ноги
- бросок с обратным захватом дальнего бедра
- бросок через спину с обратным захватом запястья
- переворот толчком в бок и шею с накрыванием захваченной ногой
- переворот перекатом с захватом бедра
- переворот с захватом дальней голени изнутри.
- бросок за себя с захватом туловища и накрыванием захваченной ногой
- переворот с захватом обеих рук, упором грудью в затылок и толчком животом
- **Куст приемов, связанных с захватом ноги в положении «голова сбоку»:**
  - перевод с нажимом головой в бок
  - бросок с обратным захватом туловища.
  - бросок наклоном
  - переворачивает его через голову усилием захватившей туловище руки и захваченной ноги.
  - переворот атакующего с
  - обратным захватом дальнего бедра.
  - накрывает противника.
  - переворот с захватом одноименного бедра изнутри (вариант: захватом двумя руками)
  - переворот в открытую сторону с подхватом захваченной ногой
  - переступает ногой через ноги соперника и накрывает его.
  - переворот с встречным захватом накрывающей ноги спереди
- **Задания определенной направленности:**
  - Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.
  - Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в

разных стойках; сочетание захватов.

- Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.

- **Выполнение приемов в защите в стойках:**

- *Движением ног:* маневрирование в неудобном положении, постоянная смена взаиморасположения, постоянной сменой;

- *Движением рук:* постоянная смена атакующих захватов, блокирующие захваты, толчками;

- *Движением туловища:* поворотом, нырком, наклоном, теснением.

- **Совершенствование коронных атакующих действий олимпийских чемпионов прошлого и настоящего времени:**

- Бросок скручиванием с захватом левой рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище (Александр Иваницкий);

- Переворот сбиванием с отхватом ногой изнутри (Роман Дмитриев)

- Бросок подворотом с захватом руки и шеи (Загалав Абдулбеков)

- Передняя подножка с захватом плеча снизу и руки (Иван Ярыгин)

- Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой (Владимир Юмин)

- Бросок зашагиванием с захватом руки и туловища (Сослан Андиев)

- Контприем. Переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху (Магомед-Гасан Абушев)

- Бросок подворотом с захватом руки на плечо (Сайпулла Абсаидов)

- Бросок прогибом с захватом руки и туловища (Сансар Оганисян)

- Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги (Арсен Фадзаев)

- Комбинация. Перевод упором в бедро сзади изнутри- переворот окрестным захватом голени (Махарбек Хадарцев)

- Перевод нырком захватом левой ноги с подсечкой (Лери Хабелов)

- Перевод сбиванием с захватом правой ноги (Вадим Богиев)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок наклоном с захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (Буйвасар Сатиев)</li> <li>- Перевод сбиванием с захватом за обе ноги (Хаджимурад Магомедов)</li> <li>- Бросок скручиванием с захватом руки и шеи (Мурад Умаханов)</li> <li>- Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча (Адам Сайтиев)</li> <li>- Комбинация. Переворот с обратным захватом за дальнее бедро (Сагид Муртазалиев)</li> <li>- Бросок сбиванием с захватом двух ног (Давид Мусульбес)</li> <li>- Бросок нырком под руку с захватом плеча и ноги (Мавлет Батыров)</li> <li>- Бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги (Хаджимурад Гацалов)</li> <li>- Контрприем. Перевод выседом с захватом ноги через руку (Ширвани Мурадов)</li> </ul>
5	Тактическая подготовка	<p><u>По особенностям организации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Индивидуальные;</li> <li>- Парные;</li> <li>- Групповые.</li> </ul> <p><i>Тренировочные и соревновательные схватки, с партнерами, со сменой партнеров в схватках, одиночное (индивидуальное) выполнение:</i></p> <p><b>Натиск:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тотальный;</li> <li>- с выжиданием;</li> <li>- с прессингом;</li> <li>- с защитой.</li> </ul> <p><b>Прессинг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рывки,</li> <li>- Толчки,</li> <li>- Продергивания,</li> <li>- Кратковременные блокирования (упоры локтями или головой в грудь, фиксация рук соперника, кратковременные сковывающие захваты, перемежающиеся с маневрированием, выведение из равновесия, отвлекающие действия, имитирующие активность)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Выжидание</b></li> <li>- <b>Перемещения</b></li> <li>- <b>Внезапные атаки</b></li> <li>- <b>Обманные приемы (угроза)</b></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Повторная атака</b></li> <li>- <b>Раскрытие</b></li> <li>- <b>Выведение из равновесия</b></li> <li>- <b>Вызов</b></li> <li>- <b>Сковывание</b></li> <li>- <b>Маневрирование</b></li> <li>- <b>Отвлечение</b></li> <li>- <b>Опережение</b></li> <li>- <b>Комбинации</b></li> <li>- <b>Моделирование</b></li> <li>- <b>Контрпиемы</b></li> <li>- <b>Соревновательные упражнения</b></li> <li>- <b>Предварительные соревновательные схватки с ведением боя</b></li> </ul>
6	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание высоких моральных качеств</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- контроль предстартового состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность); ;</li> <li>- ведение дневника тренировок;</li> <li>- совершенствование точных временных параметров технических приемов сочетать с нагрузками различной интенсивности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности);</li> <li>- ясное осознание целей и задач, стоящих перед обучающимся, в активном и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>- преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;</li> <li>- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувстворитма движений», «чувство момента атаки»;</li> <li>- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</li> </ul> </li> </ul>
7	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;</li> <li>- провести подготовку партнера по схватке к</li> </ul>



		<p>соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);</li> <li>- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;</li> <li>- составление положения о соревновании;</li> <li>- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в личнокомандных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;</li> <li>- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.</li> </ul>
8	Самостоятельная работа	Работа по индивидуальному плану, составленному тренером.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «спортивная борьба» учитываются АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия**

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4дорожки (ЕПС 40чел.час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием «Рездор» (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Региональный центр единоборств в г. Ханты-Мансийске». Для отделения «вольная борьба» представляется спортивный зал № 241 общей площадью 1299,95 кв.м.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки.

## **6.2. Кадровые условия**

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации утвержденный от 31.10.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
9. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
10. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
11. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
12. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
13. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

14. Всероссийский реестр видов спорта

15. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

16. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Интернет ресурсы:

17. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>

18. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

19. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

20. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

21. Сайт Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной борьбы России»: <https://wrestrus.ru/>

## Приложения

### Приложение № 1

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе 3-5 год обучения</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.



	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-3 год обучения</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства 1-3 год обучения</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

(приложение № 10 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Количество
Для спортивной дисциплины:			
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

**Обеспечение спортивной экипировки**  
(приложение № 11 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1