

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по борьбе вольной
среди спортсменов с нарушением слуха

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая Программа по борьбе вольной среди спортсменов с нарушением слуха (далее – учебная программа) предназначена для специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития борьбы вольной среди инвалидов по слуху, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся на весь многолетний период обучения: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) и анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

строгое соблюдение принципа и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов-учащихся, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по борьбе вольной среди инвалидов с нарушениями слуха в СУСУ (вне зависимости от ведомственной их принадлежности) является настоящая Программа.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ ВОЛЬНОЙ СРЕДИ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

СУСУ призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;
- готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя три этапа многолетней подготовки.

Минимальный возраст начала занятий борьбой детей в СУСУ – 11 лет согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

1-й этап – отбора и начальной подготовки.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям **борьбой вольной**, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализированной подготовки.

Имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка: развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта с учетом особенностей; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться.

Период углубленной специализированной подготовки – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта.

3-й этап – этап достижения высшего спортивного мастерства: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Требования к комплектованию учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Наполняемость учебных групп осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

Зачисление спортсменов-учащихся в СУСУ на очередной год обучения и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

При зачислении для занятий **борьбой вольной** среди инвалидов с нарушением слуха предоставляется медицинская справка с допуском к занятиям. Констатацию потери слуха удостоверяют медицинские работники, при этом необходимо предоставление результатов прохождения аудиометрии, критерий – ослабление слуха до 55 децибел. Детальная дифференциация на классы по степени (уровню) поражения не проводится.

§ 3. Организация и режим работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей программой.

Примерный учебный план для СУСУ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху представлен в таблице 2 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами-учащимися групп СПС и ВСМ, или наиболее одаренными спортсменами-учащимися УТ этапа), медико-восстановительные

мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТ группах – 3-х и СПС – 4-х часов, в группах ВСМ – 5-и часов.

СУСУ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время воспитательную работу со спортсменами-учащимися по плану, утвержденному директором СУСУ, в котором спортсмен-учащийся проходит спортивную подготовку.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод с учетом особенностей заболеваний органов слуха.

Основными задачами НП являются:

- укрепление здоровья;
- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- закаливание организма;
- обучение технике борьбы вольной спортсменов с нарушениями слуха;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой вольной.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Планирование учебно-тренировочного процесса для групп НП представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 3 и 4 приложения 1. Их значение состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

§ 1. Учебный план

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 5 приложения 1.

Краткое содержание теоретического курса для учебных групп различного этапа подготовки представлено в приложении 2.

Описание средств общей и специальной физической подготовки, защит и контрприемов представлено в приложении 3.

Методика проведения контрольных тестов представлены в приложении 4.

§ 2. Нормативные требования

Для перевода юных спортсменов по борьбе вольной среди инвалидов по слуху по годам подготовки, осуществления контроля за уровнем их физической подготовленности. В конце учебного года проводится тестирование занимающихся. Следует ориентироваться на нормативные требования по общей физической подготовленности, которые приведены в таблице 1 приложения 4.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены с нарушениями слуха проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В УТ группах 3 года и 4 – 7 годов обучения спортсмены-учащиеся с нарушениями слуха проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники.

§ 1. Задачи УТ групп

Планирование учебно-тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения, процессом. Планирование должно основываться на общей тенденции построения подготовки спортсменов на данном этапе и включать в себя индивидуальные аспекты тренировки. Примерное планирование тренировочного процесса в УТ группах представлено в план-схемах согласно таблицам 6 – 9 приложения 1. Оно должно быть использовано как базовое и требует коррекции с учетом групповых и индивидуальных особенностей занимающихся и условий учебно-тренировочного процесса.

Основными задачами УТ групп являются:

- социальная адаптация и интеграция;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по **борьбе вольной** среди инвалидов по слуху и среди здоровых спортсменов;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

§ 2. Учебный план

Подготовка спортсменов в УТ включает в себя теоретическую подготовку, совершенствование общей и специальной физической подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп по борьбе вольной среди инвалидов по слуху представлен в таблице 10 приложения 1.

§ 3. Участие в соревнованиях

Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной практической подготовки. Для занимающихся в УТ группах

количество участия в спортивных соревнованиях и количество проводимых соревновательных схваток представлены в таблице 1.

Таблица 1. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток для УТ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество схваток
УТ 1	3	11 – 13
УТ 2	3	11 – 13
УТ 3	4	14 – 18
УТ 4 – 7	4	14 – 18

§ 4. Типовой недельный микроцикл

Для планирования учебно-тренировочного процесса на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле можно использовать недельный микроцикл. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни; среда, суббота – разгрузочные; воскресенье – активный отдых. Общая схема этого недельного микроцикла дана в таблице 2. Величина тренировочных нагрузок планируется в соответствии с подготовкой спортсменов.

Таблица 2. Примерная схема недельного микроцикла для УТ групп

Дни недели						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Активный отдых

Предложенную схему строения микроцикла можно использовать и для подготовки спортсменов в СПС и ВСМ внося коррекцию в содержание нагрузочных дней.

§ 5. Нормативные требования

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся в УТ группах, а также перевода из одной группы в другую по годам обучения применяются нормативные требования по специальной физической подготовленности для УТ групп

по борьбе вольной среди инвалидов по слуху, представленные в таблице 11 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС И ВСМ

Основными задачами обучения являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация;
- высокая социализация спортсмена;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение I разряда, КМС, МС и МСМК по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

§ 1. Учебный план для групп СПС

Планирование учебно-тренировочного процесса в СПС осуществляется на основе общих положений теории и методики спортивной тренировки. Примерное планирование тренировочной работы для данного контингента спортсменов представлено в план-схемах согласно таблицам 12 – 14 приложения 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов-учащихся с учетом внесения коррекции на индивидуализацию их тренировки.

Учебный план содержит теоретический раздел, раскрывает содержание общей и специальной физической подготовки, обучения и совершенствования технических и тактических действий, проведение отдельных частей урока, судейство соревнований. Примерное содержание учебного плана для групп СПС представлено в таблице 15 приложения 1. Описание защит, контрприемов, уходов с моста дается в приложении 3.

§ 2. Количество соревнований для спортсменов-учащихся групп СПС

Для осуществления эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое планирование и выполнение соревновательной деятельности. Она включает в себя количество участия в соревнованиях и количество проведения соревновательных схваток. Примерные показатели соревновательной деятельности в годичном цикле для групп СПС представлены в таблице 3.

Таблица 3. Примерные показатели соревновательной деятельности в годичном цикле для групп СПС

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
СПС 1	4	18 – 20
СПС 2	5	21 – 24
СПС 3 – 6	6	25 – 28

§ 3. Нормативные требования по видам подготовки

Для переводов спортсменов из группы в группу по годам обучения в соответствии с требованиями по видам подготовки и осуществления контроля за общей и специальной физической подготовленностью следует использовать нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп СПС, представленные в таблице 16 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

§ 4. Учебный план групп ВСМ

Эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов-учащихся с нарушением слуха во многом зависит от рационального планирования различных аспектов учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат общетеоретические положения методики спортивной тренировки.

Важнейшим фактором планирования является индивидуализация учебно-тренировочного процесса, особенно в группах ВСМ. Примерное распределение тренировочной работы в ВСМ предоставлено в план-схемах согласно таблицам 17 и 18 приложения 1. Предложенное планирование может быть использовано как основа. С учетом необходимости следует вносить изменения в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и условиями осуществления учебно-тренировочного процесса.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху представлен в таблице 19 приложения 1. Описание защит, контрприемов уходов с моста дается в приложении 3.

§ 5. Количество соревнований и соревновательных схваток

Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов групп ВСМ представлено в таблице 4.

Таблица 4. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов групп ВСМ

Группы	Количество спортивных соревнований	Количество соревновательных схваток
ВСМ	7, 8	29 – 35
ВСМ*	8	36 – 40

* - В списке групп спортсменов-учащийся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки для спортсменов ВСМ

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности для групп ВСМ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху представлены в таблице 20 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов

познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

ГЛАВА 6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических компаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри СУСУ, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 7 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к интенсивным тренировкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств с учетом заболеваний слуха.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость. Общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы "до отказа".

Обязательное медицинское обследование (далее – ОМО) производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей ОМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. ОМО проводится на базе специализированного учреждения: в диспансере спортивной медицины или в Республиканском научно-практическом центре спорта в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая: проведение морфометрического обследования; проведение общего клинического обследования; проведение лабораторно-инструментального обследования; оценку уровня физического развития; оценку уровня полового созревания; проведение исследования психоэмоционального статуса; оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма; выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом; выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом; прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками; определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений; медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам ОМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки

функциональным возможностям организма спортсменов, правильность режима применения нагрузок с целью его допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению. Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма. Повторные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм и по направлению тренера. После проведения диагностических, лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок.

Задачами этапного (внеочередного) обследования являются контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля, занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функциональных проб, позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное (внеочередное) обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба – определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – $PWC_{\max}$. Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре – Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что за 50 – 70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД максимума содержания лактата в крови, максимальному сдвигу рН крови – этим обусловлена такая длительность проведения теста. Во-первых, это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы при которой частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера – выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

5. Гарвардский степ-тест – заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

– нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, а также вида упражнений;

- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы РВС¹⁷⁰. Врачебный контроль осуществляет врач СУСУ, работающий в тесном контакте с диспансером спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в СУСУ дети представляют справку от врача о допуске к занятиям борьбой вольной среди инвалидов по слуху. В дальнейшем врачебный контроль за занимающимися, начиная с УТГ, осуществляется врачом областного, регионального, городского диспансера спортивной медицины или государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога с целью санации возможных очагов хронических инфекции и своевременное лечение заболеваний.

ГЛАВА 8

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует отметить – следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (различные виды ручного и инструментального массажа, ванна, сауна, магнитотерапия, электропроцедуры, криотерапию и др.), фармакологические препараты (кроме запрещенных) и средства медицинского назначения.

Важнейшими средствами восстановления после тренировочных нагрузок являются: спортивный массаж, обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и

фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 5.

Таблица 5. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная) Сауна
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

ГЛАВА 9 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговое обеспечение в первую очередь, включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации по виду спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены-учащиеся регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающегося в группах СПС должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В своей практической деятельности по организации учебно-тренировочного процесса необходимо руководствоваться настоящими правилами, государственными нормативными правовыми актами и документами по охране труда, разработанными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, и осуществлять контроль над соблюдением спортсменами-учащимися СУСУ мер безопасного поведения и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель по спорту при проведении учебно-тренировочных занятий по борьбе вольной инвалидов по слуху:

- несет ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов-учащихся СУСУ;

- принимает участие в испытании физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования;

ознакомливается до начала занятий, в случае предоставления в безвозмездное или иное пользование спортивных сооружений для организации учебно-тренировочного процесса, с документами, подтверждающими безопасность имеющегося инвентаря и оборудования;

вносит предложения по улучшению условий проведения учебно-тренировочного процесса;

организовывает изучение спортсменами-учащимися СУСУ правил по охране труда и мерам безопасности во время учебно-тренировочных занятий, в быту и т.д.;

участвует в организации спортсменов-учащихся для прохождения диспансерного медицинского осмотра согласно инструкции о порядке проведения медицинского осмотра спортсменов, утвержденной Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30;

должен знать уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого спортсмена-учащегося учебной группы, в которой проводит учебно-тренировочное занятие;

обязан отмечать учащихся-спортсменов, отсутствующих на учебно-тренировочных занятиях.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа по охране труда.

2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

3. Запрещается входить в зал и заниматься в нем без тренера-преподавателя по спорту.

4. Проведение занятий должно соответствовать программному материалу и регламентированным правилам соревнований.

5. Запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения и др.).

6. Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

7. Во время выполнения упражнений запрещается разговаривать, жевать, есть.

8. Запрещается выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

9. Все приемы осуществлять в пределах правил по борьбе вольной.

10. Запрещается проведение занятий одновременно разными видами единоборств.

Требования безопасности при аварийной ситуации

1. При появлении болей, плохом самочувствии необходимо прекратить упражнения и сообщить тренеру-преподавателю по спорту;

2. При тяжелой травме или столкновении принять все меры для оказания первой медицинской помощи.

3. При потере сознания, но сохранившемся дыхании и пульсе расстегнуть одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Передать под наблюдение врача в кратчайшее время. Сообщить руководителю учреждения.

4. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов-учащихся, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению имеющимися средствами.

Требования мер безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель по спорту должен:

соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов-учащихся и соответствия учебно-тренировочных нагрузок учебной программе по виду спорта;

в обязательном порядке проводить разминку, увеличивая ее время при пониженной температуре воздуха и повышенной влажности;

снизить учебно-тренировочную нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов-учащихся признаков утомления;

обеспечивать страховку при выполнении спортсменами-учащимися сложных технических элементов;

следить за выполнением спортсменами-учащимися правил поведения на учебно-тренировочных занятиях и принимать решение об их отстранении от участия в учебно-тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

3.2. Тренер-преподаватель по спорту должен:

при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена-учащегося к медицинскому работнику;

при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать скорую помощь:

порез – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану наложить давящую повязку;

ушиб – наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба;

вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

растяжение – наложить на болезненную область холодный компресс на 10 – 15 мин. Если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;

перелом остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится;

оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае.

Требования мер безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель по спорту:

организует спортсменов-учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

организованно выводит спортсменов-учащихся с места проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель по спорту обязан:

обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания спортсменов-учащихся;

следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;

обеспечить порядок в раздевалке.

Тренеру-преподавателю по спорту запрещается:

оставлять спортсменов-учащихся без присмотра.

Тренер-преподаватель по спорту производит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочных занятий, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

доводит до сведения ответственного за спортивные сооружения обо всех недостатках в обеспечении учебно-тренировочного процесса.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по борьбе вольной среди спортсменов с нарушением слуха и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. А.П. Купцова. – М. : ФиС, 1978. – 424 с.
2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. Г.С. Туманяна. М. : ФиС, 1988. – 142 с.
3. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. – М. : ФиС, 1977. – 23 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. : ФиС, 1970. – 200 с.
5. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М. : ФиС, 1967. – 127 с.
6. Ворхошанский В.М. Программирование и организация тренировочного процесса. – М. : ФиС, 1985. – 175 с.
7. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов. – М. : ФиС, 1982. – 109 с.
8. Новиков А.А., Чуйко Ю.И. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. Ежегодник. – М. : ФиС, 1984. – С. 69-70.
9. Шахлай А.М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации: Учебно-методическое пособие. – Мн.: РУМЦ ФВН, 1998. – 82 с.
10. Шахлай А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дисс.... док. пед. наук 13.00.04. – Мн., 2001. – 37 с.
11. Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А., Мурзенков В.Н. Повышение технического мастерства высококвалифицированных борцов

на предсоревновательном этапе // Ученые записки: Сб. научн. трудов. – Мн. –

Вып. 6. – 2003. – С. 225-228.

12. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе, – Мн., 1998.

13. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Н.В. Зимкина, ФиС, 1970.

14. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки, ФиС, 1970.

15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. В.Н. Платонов. – К. : олимп. лит, 2015. – кн. 1. - 680 с.

17. Максимович В.А. Спортивная борьба: моногр. / В.А. Максимович, В.С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

Приложение 1
к учебной программе по
борьбе вольной среди
спортсменов с нарушением
слуха

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Год обучения	Группа	Возраст учащихся, лет	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, часов в неделю	Минимальное количество учащихся в группе	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего за год, ч	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
1	НП 1	11	4	7	184	24	208	Выполнение контрольных нормативов
2	НП 2, 3	11-12	4	6	184	24	208	Выполнение контрольных нормативов
3	УТ 1	12-13	5	5	230	30	260	Выполнение контрольных нормативов
4	УТ 2	13-14	9	5	414	54	468	Выполнение контрольных нормативов
5	УТ 3	14-15	11	5	506	66	572	Выполнение контрольных нормативов
6	УТ 4 – 7	15-16	13	4	598	78	676	Выполнение контрольных нормативов
7	СПС 1	16 и старше	17	4	782	102	884	I разряд
8	СПС 2	17 и старше	19	4	874	114	988	I разряд, Кандидат в мастера спорта (далее – КМС) – 50%
9	СПС 3 – 6	18 и старше	22	3	1012	132	1144	КМС, Мастер спорта Республики Беларусь (далее – МС) – 50%

10	ВСМ	19 и старше	24	2	1104	144	1248	МС, Мастер спорта Республики Беларусь международного класса (далее – МСМК)
11	ВСМ (участник Дефлимпийских игр, чемпионатов мира или Европы)	20 и старше	26	2	1196	156	1352	МСМК
12	ВСМ (призер Дефлимпийских игр, чемпионатов мира или Европы)	20 и старше	26	2	1196	156	1352	МСМК

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Содержание занятий	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы				Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерство	
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	10	10	10	14	14	14	20	20	20	20	20
II. Практическая подготовка	198	198	250	454	558	662	864	968	1124	1228	1332
1. Общая физическая подготовка	110	110	120	150	164	212	212	236	256	250	250
2. Специальная физическая подготовка	30	30	40	106	140	158	188	224	276	264	272
3. Техническая и тактическая подготовка	58	58	84	190	246	278	448	490	572	694	790
4. Инструкторская и судейская практика	—	—	6	8	8	14	16	18	20	20	20
5. Участие в соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов	208	208	260	468	572	676	884	988	1144	1248	1352

* - В списке группы спортсмен-учащийся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

Таблица 3. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 1 года обучения

[illegible]

Таблица 4. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп НП 2 и 3 годов обучения

[illegible]

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год обучения	
	1 год обучения	2 и 3 годов обучения
I. Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Беларуси (средство воспитания, укрепление здоровья, правильное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	2	2
Краткий обзор развития борьбы вольной среди инвалидов по слуху в Беларуси, Европе, мире (характеристика вида спорта, место в системе физического воспитания, развитие вольной борьбы , участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира, Европы, Дефлимпийских играх)	4	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сведения о строении человека, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся)	4	4
Итого академических часов:	10	10
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья. Средства – строевые упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения с других видов спорта (гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, лыжи, гребля). Методы – постоянный, переменный, повторный	110	110
Специальная физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, расширение функциональных возможностей организма. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения (имитационные), подвижные игры с элементами единоборств, специальные упражнения для развития скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методы – переменный, повторный, интервальный	30	30
Технико-тактическая подготовка Направленность – обучение и совершенствование технических действий в стойке и партере. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, специализированные игры. Методы – слова (с использованием жестового языка), показа, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный	58	58
Итого академических часов	198	198
Всего академических часов	208	208
Участие в спортивных соревнованиях	+	+

Разделы подготовки	Год обучения	
	1 год обучения	2 и 3 годов обучения
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица 6. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 1 года обучения

[illegible]

Таблица 7. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 2 года обучения

[illegible]

Таблица 8. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 3 года обучения

Календарная линейка																																																						В с е г о з а г о д																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	месяцы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	недели																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	главные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	основные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	контроль ные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Учебно- тренировоч ные сборы	централизов анные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	ДСО и ведомств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	местные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Структура годового цикла тренир овки	периоды	подготовительный																	соревновательный																		переходный																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	этапы	общеподготовительный																	специальноподготовительный																		промежуточный																		предсорев																	промежуточн.																	предсоревн.																	Реабилитация, лечение. Укреп-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Основные задачи по этапам подготовки	Укрепление здоровья, опорно-двигатель. аппарата. Развитие физических качеств																	Соверш. спец. физической подго- товки. Обучение и совер. технич. и тактич. действий. Соверш. психо- логической подготовленности																		Соверш. спец. вынос- ливости, силы, быстроты. Соверш. технико-так- тической подготовленности																		Соверш. спец. выносл., силы, быстр. Соверш. комбин. прие- мов																	СФП Технико-тактич. подготовленности																	Соверш. физ. качеств, спец. выносл., силы, быстроты. Соверш. ком- бинир. прием.																	ление здоровья. Поддерж- ние уровней общей и специаль- ной физической подготовлен- ности.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Распределение нагрузки Содержание занятий I. Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ОФП	4,5	4,5	4,5	4	4	4	4	3,5	3,5	3	3	3,5	4	4	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3	3,5	3,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3,5	3,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2		3	3	3	3,5	3,5	4	4	4	164																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
СФП	2,5	3	3	3,5	3	3	3	3	3	2	2	3	3,5	3,5	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	3	3	3,5	3	3	3	2,5	2,5	2,5		3	3	3	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Обучение и совершенствование техניко-тактических действий	3	3,5	3,5	3,5	4	4	2,5	3,5	4	4	4,5	3,5	3,5	4,5	4,5	3,5	4,5	5	4	4	6	6	5	5	5	4	4	6	5	5,5	5,5	5,5	6	6,5	6	5,5	4,5	5	4,5	5,5	6,5	5,5	5,5	6	6	6	5	5	5	4,5	5	5	246																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</

Таблица 9. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для УТ групп 4 – 7 годов обучения

[illegible]

Таблица 10. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Разделы подготовки	Годы обучения			
	1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий, инфекционные заболевания, вред курения и употребления спиртных напитков)	4	2	–	–
Врачебно-педагогический контроль (врачебно-педагогический контроль, обязательные условия постановки учебно-тренировочного процесса, задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры предупреждения травм, первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа)	2	4	4	4
Основы техники и тактики борьбы вольной (понятие о технике и тактике борьбы, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства) среди инвалидов по слуху. Анализ соревновательной деятельности.	2	4	4	4
Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка).	2	4	6	6
Итого академических часов:	10	14	14	14
II. Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	120	150	164	212
Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья.	+	+	+	+
Средства – строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения из других видов спорта	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	40	106	140	158
Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма.	+	+	+	+
Средства – специальные упражнения, специально-подводящие (имитационные) упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, тренировочные схватки.	+	+	+	+
Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка (см. приложение 2)	84	190	246	278
Направленность – обучение и совершенствование технических действий, защит, контрприемов, комбинаций приемов.				

Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, схватки. Методы – слова, показа технико-тактические действия, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный, переменный, повторный				
Инструкторская и судейская практика	6	8	8	14
Всего академических часов	260	468	572	676

Таблица 11. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для УТ групп по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Тест	Балл	Год обучения			
		1	2	3	св. 3
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	22,00 и менее	21,00 и менее	20,00 и менее	19,00 и менее
	4	22,01-23,00	21,01-21,50	20,01-20,50	19,01-19,50
	3	23,01-24,00	21,51-22,00	20,51-21,00	19,51-20,00
	2	24,01-25,00	22,01-22,50	21,01-21,50	20,01-20,50
	1	25,01 и более	22,51 и более	21,51 и более	20,51 и более
Перевороты с моста 10 раз, с	5	44,00 и менее	37,00 и менее	33,00 и менее	30,00 и менее
	4	44,01-45,00	37,01-38,00	33,01-34,00	30,01-31,00
	3	45,01-46,00	38,01-39,00	34,01-35,00	31,01-32,00
	2	46,01-47,00	39,01-40,00	35,01-36,00	32,01-33,00
	1	47,01 и более	41,01 и более	36,01 и более	33,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	64,00 и менее	61,00 и менее	56,00 и менее	50,00 и менее
	4	64,01-65,00	61,01-62,00	56,01-57,00	50,01-51,00
	3	65,01-66,00	62,01-63,00	57,01-58,00	51,01-52,00
	2	66,01-67,00	63,01-64,00	58,01-59,00	52,01-53,00
	1	67,01 и более	64,01 и более	59,01 и более	53,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	7	8	9	10
	3	6	7	8	9
	2	5	6	7	8
	1	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	7 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	6	8	9	10
	3	5	7	8	9
	2	4	6	7	8
	1	3 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее

Таблица 12. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 1 года обучения

[illegible]

Таблица 13. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 2 года обучения

[illegible]

Таблица 14. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп СПС 3 – 6 годов обучения

[illegible]

Таблица 15. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Раздел подготовки	Группы СПС		
	1 года	2 года	3 – 6 годов
I. Теоретическая подготовка			
Основные методы тренировки (метод равномерных усилий, интервальный метод, переменный метод, повторный метод, контрольный и соревновательный метод, чередование методов)	4	4	4
Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок, виды планирования). Анализ тренировочной деятельности	4	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (мышечная деятельность – необходимые условия физического развития, тренировка как процесс формирования двигательных навыков)	4	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (направленность, развитие физических качеств, двигательных функций, работоспособности, соотношение ОФП и СП в тренировке)	4	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (виды и характер соревнований, календарный план соревнований, положение и программа соревнований. Анализ соревновательной деятельности	4	4	4
Итого академических часов:	20	20	20
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный.	212	236	256
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма. Средства – простейшие формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, специальные упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный	188	224	276
Технико-тактическая подготовка	448	500	572

Раздел подготовки	Группы СПС		
	1 года	2 года	3 – 6 лет
Инструкторская и судейская практика Проведение отдельных частей занятия по заданию тренера Оказание помощи в организации и проведении соревнований, судейства в качестве бокового судьи, судьи на ковре и секретаря	16	18	20
Итого часов	884	988	1144

Таблица 16. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп СПС

Тест	Балл	Год обучения		
		1	2	3
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	17,50 и менее	16,60 и менее	15,80 и менее
	4	17,51-18,00	16,61-16,80	15,81-15,90
	3	18,01-19,50	16,81-17,00	15,91-16,00
	2	19,51-20,00	17,01-17,20	16,01-16,10
	1	20,01 и более	17,21 и более	16,11 и более
Перевороты с моста, 10 раз, с	5	26,00 и менее	22,00 и менее	18,00 и менее
	4	26,01-27,00	22,01-23,00	18,01-19,00
	3	27,01-28,00	23,01-24,00	19,01-20,00
	2	28,01-29,00	24,01-25,00	20,01-21,00
	1	29,01 и более	25,01 и более	21,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	54,00 и менее	50,00 и менее	45,50 и менее
	4	54,01-54,50	50,01-50,50	45,51-46,00
	3	54,51-55,00	50,51-51,00	46,01-46,50
	2	55,01-55,50	51,01-51,50	46,51-47,00
	1	55,51 и более	51,51 и более	47,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	11 и более	12 и более	13 и более
	4	10	11	12
	3	9	10	11
	2	8	9	10
	1	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	11 и более	12 и более	14 и более
	4	10	11	13
	3	9	10	12
	2	8	9	11
	1	7 и менее	8 и менее	10 и менее

Таблица 17. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ

[illegible]

Таблица 18. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для групп ВСМ*

[illegible]

* - В списке групп спортсменов-учащийся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

Таблица 19. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Разделы подготовки	Группы высшего спортивного мастерства	
	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка		
Планирование спортивной тренировки (круглогодичность тренировки, периодизация, содержание занятий в различных периодах подготовки, сроки периодизации, дозировка нагрузки, индивидуализация подготовки спортсменов). Анализ тренировочного процесса	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, утомление и причины, влияющие на снижение физической работоспособности, восстановительные процессы, тренированность и ее физиологические показатели, предстартовое состояние)	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (средства для повышения уровня общей физической подготовки и развития двигательных качеств, специальная физическая подготовка и ее место в тренировке, развитие физических качеств, координации движений, средства специальной физической подготовки, средства и методы контроля)	4	4
Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка (моральные качества, значение развития моральных и волевых качеств, методы развития волевых качеств, психологическая подготовка, ее место в спортивной тренировке, психологическая подготовка к соревнованиям)	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (судейская коллегия, состав и обязанности судей, работа секретариата, прием и проверка заявок, жеребьевка, определение личных и командных мест, выбор и оформление мест соревнований). Анализ соревновательной деятельности	4	4
Итого академических часов:	20	20
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный	250	250
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональной подготовки, анаэробных и аэробных систем энергообеспечения.	264	272

Средства – простые формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный		
Технико-тактическая подготовка Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов. Тактика ведения соревновательных схваток	694	790
Инструкторская и судейская практика Проведение учебно-тренировочных занятий. Участие в организации, проведении и судействе соревнований	20	20
Итого академических часов	1248	1352

* - В списке групп спортсменов-учащихся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

Таблица 20. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для ВСМ по борьбе вольной среди инвалидов по слуху

Тест	Балл	Год обучения	
		1	2
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	16,00 и менее	15,00 и менее
	4	16,01-16,20	15,01-15,20
	3	16,21-16,40	15,21-15,40
	2	16,41-16,60	15,41-15,60
	1	16,61 и более	15,61 и более
Перевороты с моста 10 раз, с	5	17,00 и менее	15,50 и менее
	4	17,01-17,50	15,51-16,00
	3	17,51-18,00	16,01-16,50
	2	18,01-18,50	16,51-17,00
	1	18,51 и более	17,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	45,00 и менее	42,00 и менее
	4	45,01-45,50	42,01-42,50
	3	46,51-46,00	42,51-43,00
	2	46,01-46,50	43,51-44,00
	1	46,51 и более	44,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	15 и более	17 и более
	4	14	16
	3	13	15
	2	12	14
	1	11 и менее	13 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	16 и более	18 и более
	4	15	17
	3	14	16
	2	13	15
	1	12 и менее	14 и менее

Приложение 2
к учебной программе по борьбе
вольной среди спортсменов с
нарушением слуха

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
теоретического курса для учебных групп
различного этапа подготовки

Физическая культура и спорт в Беларуси

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Туризм и его место в воспитании подрастающего поколения.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по борьбе вольной среди инвалидов по слуху.

Рост массовости спорта в Республике Беларусь и достижений спортсменов.

Задачи физкультурных организаций Республики Беларусь в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в других странах.

Краткий обзор развития **вольной борьбы** в Беларуси, Европе и мире

Характеристика **вольной борьбы** как вида спорта его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история развития борьбы вольной среди инвалидов по слуху.

Международные встречи по борьбе вольной среди инвалидов по слуху и участие белорусских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Задачи дальнейшего развития борьбы греко-римской в Республике Беларусь и в самом СУСУ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-

сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями; в частности, видами борьбы на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий вольной борьбой. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питания спортсменов-учащихся. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов-учащихся в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СУСУ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки

физического развития и степени подготовленности спортсменов-учащихся. Показания и противопоказания к занятиям борьбой.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля. Изменение объективных и субъективных показателей при правильно и неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Понятие о травме. Особенности травм при занятиях борьбой. Меры предупреждения травм; правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед соревнованиями) и восстановительный (после соревнований). Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики борьбы вольной

Понятие о технике и тактике **борьбы вольной**. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов.

Основы методики обучения и тренировки в борьбе вольной инвалидов по слуху

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитывающий характер обучения и тренировки.

Последовательность обучения в **борьбе вольной**. Определение ошибок и их исправление. Методика обучения в **борьбе вольной** с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в **борьбе**

вольной. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: число занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, задачи и содержание частей урока.

Значение соревнований для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Значение специальных упражнений в совершенствовании техники **борьбы вольной**. Общие задачи тренировки. Принципы и методы тренировки. Использование различных методов тренировки в зависимости от решаемых задач, характера и условий проведения занятий, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основные методы тренировки

Метод равномерных усилий (равномерной скорости) характеризуется прохождением дистанции или ее части с постоянной интенсивностью. Этот метод применяется для постепенной подготовки организма спортсменов-учащихся к выполнению больших нагрузок, для развития выносливости, совершенствования техники спортсмена, а также в контрольных тренировках. Он используется в тренировках по **борьбе вольной** и на занятиях дополнительными видами спорта.

Интервальный метод (дистанция и заданное время разбивается на одинаковые отрезки). Между отрезками строго регламентируется время отдыха и если спортсмен проходит отрезки ровно, а последние - несколько быстрее, то время отдыха постепенно сокращается. Пользоваться этим методом следует в соревновательном периоде для подготовки к определенной дистанции.

Тренировка с партнером. Положительное влияние этого метода для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем и приспособления организма к большим и неравномерным нагрузкам.

Контрольный и соревновательный метод как средство проверки правильности хода учебно-тренировочного процесса в **борьбе вольной** на различных этапах тренировки.

Чередование методов тренировки.

Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования, перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля. Особенности тренировки в борьбе вольной.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для спортсменов-учащихся.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее физиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по борьбе вольной.

Общая и специальная физическая подготовка в борьбе вольной

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке спортсменов-учащихся.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-учащихся для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности для различных групп спортсменов.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к государственной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Понятие о психологической подготовке спортсменов-учащихся. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке спортсменов-учащихся. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять всевозможные психические состояния и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка спортсменов-учащихся к предстоящим соревнованиям.

Правила соревнований, их организация и проведение
Виды и характер соревнований по борьбе вольной.

Календарный план проведения спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по борьбе вольной. Дополнительный обслуживающий персонал (контролеры и подсобные рабочие). Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, проведение жеребьевки, заполнение и обработка личных карточек, определение личных и командных результатов.

Выбор мест соревнований. Подготовка судейского инвентаря. Оформление мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды борьбы вольной.

Антидопинговое образование

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
деятельность Национального антидопингового агентства;
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

ОПИСАНИЕ СРЕДСТВ общей и специальной физической подготовки, защит и контрприемов

Общая физическая подготовка (для всех групп с учетом особенностей
частичного или полного отсутствия слуха).

Использование жестового языка

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!» «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления; «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкая уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание в разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопной, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами; туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию, переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

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

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

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

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

Упражнения с гантелями, гирями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за Каяками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок» «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста. «Ловкая подача» «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и правки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Упражнения на батуте

Прыжок на ноги; прыжки с поворотом на 180° – 360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед; прыжок на колени; то же с поворотом на 180° – 360° . $1/4$ сальто вперед на живот; $1/4$ сальто вперед в группировке на живот; прыжок на спину. $1/4$ сальто назад согнувшись на спину. $1/2$ сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги.

Сальто вперед в группировке на ноги. Сальто назад в группировке на ноги. Сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации:

Прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги.

$1/4$ сальто вперед согнувшись на живот – $1/2$ сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок, согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 50, 100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных, препятствий. Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3×400 ; 3×800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»), прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700 г, дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих в защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол

Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков» Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой, сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Хоккей

Техника передвижения на коньках: бег, прыжки, ускорения, торможение, остановки, повороты. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы способом «рубки», толчками, клюшкой и коньками, «подкидка» шайбы через клюшку соперника. Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, щитком, рукой. Броски шайбы: «Длинный» и «кистевой». Броски шайбы по воротам с различных точек. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Применение силовых приемов на всех участках поля (толчком грудью, плечом, бедром). Обманные движения (финты). Сочетание индивидуальной игры с коллективными действиями. Обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Техника и тактика игры вратаря. Передвижение на коньках в воротах. Ловля шайбы ловушкой, отбрасывание ее клюшкой, коньком. Выбор места в воротах в зависимости от игровой обстановки, места и угла броска. Концентрирование внимания на игроке, угрожающем воротам, руководство партнерами по обороне.

Плавание

Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (50, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Ныряние в глубину (1,5 – 1,8 м) и в длину (10 – 12 м). Игры и эстафеты на воде.

Лыжи.

Одновременный одношажный и двушажный ходы. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой» и скользящим шагом. Спуск в высокой стойке, стойка отдыха. Торможение «плугом», «полу плугом». Поворот «плугом», и на параллельных лыжах из упора. Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подрезанием. Прохождение дистанции на скорость (1 – 10 км.).

Гребля

Гребля на народных лодках, байдарках с различной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, рывок, толчок. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий сед. Упражнения с гириями, гантелями – выжимание, вырывание, жонглирование.

Специальная физическая подготовка
(для всех групп с учетом особенностей частичного или полного
отсутствия слуха). Использование жестового языка

Простейшие формы борьбы – отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами в руки; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки (рук, ноги, ног) после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку), борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста – движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой, в ковер – движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание (падение) на мост стоя на коленях, с приседа, со стояки и уходы с моста; перевороты с моста через голову, переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой находясь спиной к стенке, с партнером, удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера,

гирю, штангу, с преодолением усилий партнера (при дожимании) с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные управления – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего при вдавливании бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном» Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Про бегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручей мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений спортсмена-учащегося, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений спортсмена-учащегося на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных

исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат др. Специальные упражнения спортсмена: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения спортсмена-учащегося, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400 – 800 м) и длинные дистанции, кроссы 3 – 5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5 – 10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время, многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы

НП (1 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод нырком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, б) захватить ноги противника спереди.

Контрприем: перевод нырком захватом ног;

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную ногу.

Сваливание сбиванием захватом ног.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой).

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук сбоку. Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.

Защиты: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Тактика

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

НП 2 и 3 годов обучения

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставать ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего, б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем; перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться рукой в грудь шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты: а) отставить ногу назад- в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед- в сторону, встать в стойку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защиты: а) упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватов одноименной руки и разноименной ноги.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприемы: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: а) не дать сделать, обвив – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку;

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

УТ (1 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом одноименной руки и разноименного бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой.

Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем; перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом ноги.

Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод вращением захватом руки сверху.

Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону.

Контрприем: перевод, зашагивая за атакующего.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри).

Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переверот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием захватом рук.

Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок наклоном захватом ног.

Защиты: а) не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок наклоном захватом руки и шеи сверху с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги.

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок поворотом захватом шей и одноименной ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защита: захватить туловище сбоку (сзади), присесть.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприем: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименной ноги.

Комбинации приемов: Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху;

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

Контрприемы: выход наверх забеганием.

Переворот скручиванием захватом на рычаг.

Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему снять его руку с шеи.

Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом под плечо с зацепом стопой.

Переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) выход наверх выседом.

Переворот переходом захватом скрещенных голеней.

Защита: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Контрприемы: а) сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Защиты: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Контрприемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защиты: а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.

Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер.

Контрприемы; а) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

Дожимание захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа).

Дожимание захватом плеча и шеи спереди.

Комбинации приемов: Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Подготовка и участие в спортивных соревнованиях

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирах. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2 – 4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 20.

УТ (2 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом одноименной руки с подсечкой дальней ноги.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки.

Перевод нырком захватом разноименной руки и туловища сбоку с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху.

Перевод выседом захватом одноименной ноги изнутри через руку.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрприем: перевод нырком захватом ноги (ног).

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри.

Защита: упираясь в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри).

Контрприемы: а) перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой. Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу сзади.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки в туловища с подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом изнутри.

Защиты; а) приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище,

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом рук с подсечкой.

Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов: Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног;

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону - перевод рывком захватом ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча зажимая руку бедрами.

Защита: прижать руку к себе.

Контрприем: мельница назад захватом руки под плечо разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, вставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки к туловищу.

Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро.

Контрприемы: переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты: а) не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) сводя ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом.

Переворот переходом с рычагом ноги и захватом подбородка.

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища.

Накат захватом предплечья изнутри и туловища с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот прогибом захватом на рычаг.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра.

Защита: захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной.

Контрприемы: а) выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом.

Дожимание захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом обменной ноги.

Уходы с моста: а) переворот в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра;

Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг;

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Тактика

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

Подготовка и участие в соревнованиях

Перед соревнованиями подготовка должна быть не менее 5-ти месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 3-х. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год до 25.

УТ (3 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод вращением захватом ноги.

Защиты: а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрприем; накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Сваливание обиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро атакующего.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;

б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища.

Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи.

Защита: выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обивом изнутри.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой.

Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Защита: упираясь свободной рукой в плечо атакующего, выставить ногу в упор.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и бедра.

Бросок прогибом захватом шеи и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в)

согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой.

Защита: упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Защиты: а) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Комбинации приемов: Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками;

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри;

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего.

Контрпиемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги.

Защиты: а) продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрпием: бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Дожимание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Дожимание захватом рук с головой спереди.

Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Комбинации приемов: Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Подготовка и участие в соревнованиях

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год до 30.

УТ (4 – 7 годы обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом за ногу.

Защита: отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку.

Защита: захватить руки, нагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрытие захватом рук с зацепом.

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги.

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

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

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с обхватом.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шей с передней подножкой.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем; накрывании, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.

Бросок подворотом захватом рук с подхватом.

Защиты: а) приседая, упереться рукой в поясницу атакующего, б) отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом ног.

Защиты: а) упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Бросок прогибом захватом разноименных руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок вращением захватом руки.

Защиты: а) перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону;

б) накрытие выседом.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе

– бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом – защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи;

Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

Защиты: а) прижать руки к себе; б) руками развести ноги атакующего в сторону.

Контрприем: переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища.

Переворот забеганием захватом шей из-под плеча и дальней голени.

Защиты: а) прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

Переворот разгибанием обвивом захватом дальней руки рычагом.

Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижав руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шей).

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: поворачиваясь спиной атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом, б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

Дожимание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Дожимание захватом руки и туловища сбоку.

Уход с моста забеганием в сторону от партнера.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставив дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям – не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» - не более 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 4, 5. Общее количество схваток в год до 40.

Инструкторская и судейская практика

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи секундометриста.

СПС (1 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой.

Защиты: а) захватить плечо и шею сверху и отставить захваченную ногу назад; б) захватить шею спереди, приседая, отставить захваченную ногу назад, разорвать захват, в) упереться голенью в живот атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Перевод выседом захватом голени сзади.

Защита: присесть, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем; перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу.

Контрприем: перевод нырком захватом ног.

Бросок наклоном захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем; бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.

Бросок поворотом захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

Защита: упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди – снизу.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра сбоку.

Защита: захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади.

Защиты: а) прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего.

Контрпиемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу.

Контрпиемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри;

Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги;

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги;

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи.

Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро.

Контрпиемы: а) выход навверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой с боку).

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра.

Защита: упереться рукам в ковер, прогнуться.

Контрпиемы: а) выход навверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом обратным захватом туловище.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер отойти от него.

Контрпиемы: а) переворот через себя выседом с захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом

обратным захватом туловища; г) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча.

Защиты а) не дать сделать зацеп – захватить столу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу.

Контрпиемы а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); накрывание выседом, захватом ноги.

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: тяжесть тела перевести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед.

Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрпиемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с заделом.

Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра.

Защита: захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед.

Контрпием: накрывание захватом одноименной ноги с зацепом.

Дожимание захватом ног под плечи (со стороны ног).

Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот.

Дожимание захватом одноименной руки опереди – сбоку.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего;

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной в атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху;

Проведение занимающимися отдельных частей урока по заданию преподавателя. Приобретение навыка обучения приемам, защита, контрпиемам, комбинациям.

Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи на ковре и секретаря.

Изучение технических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изучаемой техники и тактики в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается 1, 2 международных соревнований. Количество турнирных соревнований не более 4. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3, 4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Общее количество схваток в год до 48.

Инструкторская и судейская практика

Занимающийся должен составить конспект и провести 2, 3 полных урока. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

СПС (2 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад;

б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы; а) перевод рывком захватом туловища; б) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги с задней подножкой.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и вей с подхватом.

Бросок поворотом захватом одноименного плеча.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку.

Контрприем: перевод рывком захватом одноименной руки.

Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с передней подножкой.

Защита: упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом руки и туловища подхватом изнутри

Защита: упереться в бедро (таз), прогнуться.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом.

Защита; захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок прогибом захватом одноименной руки и разноименного бедра сбоку.

Защиты: а) захватить руку атакующего; приседая отставить захваченную ногу назад; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с подхватом изнутри (передней подножкой).

Бросок прогибом захватом шеи и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом ноги и шеи.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименной ноги с подсечкой.

Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом.

Защиты: а) упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом.

Бросок вращением захватом ноги.

Защиты: а) упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрприем: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги;

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).

Техника борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени.

Защиты: а) не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени.

Защита: отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки.

Контрприем: бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра.

Защита: прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприем: мельница назад захватом рук под плечи.

Переворот разгибанием обвивом разноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу.

Защиты: а) соединить бедра, не дать сделать, обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу.

Защита: отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

СПС (3 – 6 годы обучения)

Техника борьбы в стойке

Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом ноги изнутри.

Защита: упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с отхватом.

Защита: упереться рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги с отхватом.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону.

Контрприем: перевод поворотом в сторону свободной ноги.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой.

Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом.

Защита; упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом одноименной руки и бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом.

Бросок прогибом захватом разноименной руки и одноименной ноги.

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом.

Бросок прогибом захватом одноименной ноги с подсечкой.

Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри.

Защита: упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

Комбинации приемов: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой;

Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в, грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой;

Бросок подворотом захватом разноименного плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом разноименного плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

Техника борьбы в партере

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед.

Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) накрывание выседом с захватом рук.

Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди.

Защиты; а) прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени.

Защита; выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище.

Контрприемы: а) выход навверх выседом, б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Дожимание захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот.

Контрприемы; а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание выседом с захватом руки и шеи.

Дожимание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего.

Контрприем: накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Дожимание захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).

Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот.

Контрприем: переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги.

Комбинации приемов: Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром;

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сзади – изнутри.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение занимающимися отдельных частей урока по заданию преподавателя. Приобретение навыка по совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена-учащегося. Организация и проведение соревнований.

ВСМ

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком захватом шеи и разноименного бедра.

Защиты: а) упереться в грудь атакующего; б) присвоить, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего.

Контрпиемы а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри (снаружи).

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрпием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи (изнутри).

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

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

Контрпием: бросок поворотом назад захватом руки и ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом одноименной руки и разноименной ноги с отхватом.

Защита: упереться рукой в грудь (живот), отставить захваченную ногу назад.

Контрпием: перевод рывком захватом туловища с подсечкой.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги.

Защита: захватить руку выставить захваченную ногу вперед.

Контрпием: бросок подворотом захватом руки под плечо с передней подножкой.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и ноги с подхватом.

Защиты: а) упереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги в живот атакующего.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Бросок прогибом захватом туловища и разноименного бедра изнутри.

Защита: упираясь в грудь, отставить ногу назад.

Контрпиемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху, б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи

Бросок прогибом захватом одноименной руки и шеи с подсечкой.

Защита: упереться рукой в грудь или живот, приседая, отставить ногу назад.

Контрпием: сваливание сбиванием захватом туловища и бедра.

Комбинации приемов: Перевод захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить ноги атакующего – переворот скручиванием захватом разноименной руки, прижимая голову бедром.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: присесть, отставляя свободную ногу назад – бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

Бросок подворотом захватом туловища (руки снизу) и шеи с подхватом изнутри – защита: приседая, шагнуть дальней ногой вперед – в сторону – сваливание сбиванием захватом разноименной ноги и туловища.

Бросок прогибом захватом шеи сверху в разноименного бедра – защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват – сваливание сбиванием захватов шеи сверху и одноименной ноги изнутри.

Техника борьбы в партере

Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контрприем: выход наверх выседом и захватом одноименного бедра через руку.

Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.

Защита: выпрямить руки. Прогнуться и, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы: а) мельница назад захватом разноименных руки и ноги; б) выход наверх выседом с захватом ноги; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней голени.

Защиты: а) не дать осуществить обвив, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь в ковер ногой и свободной рукой – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с дальним бедром.

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри – защита: прижать захваченную руку к туловищу и перенести на нее тяжесть тела – переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри.

Совершенствование техники и тактики борьбы

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников.

Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

Тренировка в условиях различных сбивающих факторах (равные партнеры, необъективное судейство, качество ковра, внезапность решения тренером (например, выполнить прием с другой дистанции)) и т.д.

Большое внимание следует уделить способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на лопатки и уходам из критических положений и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный комплекс спортсмена-учащегося.

Каждый занимающийся должен в совершенствовании владеть 6 – 10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации, научиться умению распределять свои силы на соревнованиях, изменять свой план в зависимости от результатов предыдущих кругов и других факторов.

Проведение с занимающимися учебно-тренировочных занятий. Приобретение навыков по обучению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Участие в организации и проведении соревнований с выполнением различных обязанностей.

ВСМ (НК)

Техника борьбы в стойке

Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри.

Защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Защита; захватить туловище, выставив свободную ногу вперед:-в сторону.

Контрприем»; а) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и равноименной ноги; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Бросок подворотом захватом разноименных руки и бедра сбоку с подхватом.

Защиты: а) захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед; б) поставить ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра с подсечкой.

Защиты: а) захватить руку, выпрямляясь, разорвать захват; б) освободиться от захвата нырком под руку.

Контрприемы: а) перевод нырком захватом ног; б) бросок наклоном захватом ног; в) перевод вращением захватом руки; г) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Комбинации приемов: Бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – бросок вращением захватом руки сверху.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри – защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом – перевод нырком захватом ноги.

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри – защита: отклоняясь назад, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом руки и шеи и зацепом одноименной голенью изнутри.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

Бросок подворотом захватом рук с подхватом изнутри – защита: упереться рукой в бок, отклониться назад – бросок прогибом захватим рук снизу с подсадом.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом рука на ключ и туловища, сверху.

Переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром – защита: упираясь руками в ковер, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват – переворот скручиванием захватом дальнего бедра снизу и шеи (одноименного плеча).

Переворот разгибанием обвивом с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом захватом шеи с зацепом разноименной ноги стопой изнутри;

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставляя ногу назад, свободной рукой упереться в бок атакующего – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом изнутри.

Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри - контрприем: перевод в сторону захваченной ноги - контрприем: перевод нырком захватом ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отклоняясь назад, упереться предплечьем захваченной руки в атакующего – бросок прогибом захватом туловища с рукой с подножкой.

Техника борьбы в партере

Переворот забеганием захватом ближней руки рычагом, прижимая голову плечом.

Защита: выставить дальнюю ногу в упор, убирая голову в сторону от атакующего, свободной рукой захватить плечо одноименной руки.

Контрприем: выход навверх, прижимая захваченную руку к туловищу.

Переворот перекатом с захватом шеи с дальним бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: мельница назад с захватом рук.

Переворот перекатом захватом ноги, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги.

Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени с зацепом стопой.

Защита: прижать таз к коверу и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации приемов: Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера – переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней руки снизу.

Совершенствование техники и тактики борьбы

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников.

Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

Тренировка в условиях различных сбивающих факторах (равные партнеры, необъективное судейство, качество ковра, внезапность решения тренером (например, выполнить прием с другой дистанции) и т.д.

Большое внимание следует уделить способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на

лопатки и уходам из критических положений и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный комплекс спортсмена-учащегося.

Каждый занимающийся должен в совершенствовании владеть 6 – 10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации, научиться умению распределять свои силы на соревнованиях, изменять свой план в зависимости от результатов предыдущих кругов и других факторов.

Проведение с занимающимися учебно-тренировочных занятий. Приобретение навыков в проведении занятий по борьбе на учебно-тренировочных сборах и в специальных спортивных лагерях.

Участие в качестве судьи на республиканских соревнованиях.

МЕТОДИКА проведения контрольных тестов

Методика тестирования общей физической подготовленности

1. Бег 10 м с высокого старта (сек.)

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Пятиминутный бег (мин. сек.)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Бег «змейкой» 10 м (сек.)

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через каждые 1,5 м от предыдущего круга чертится следующий (5 кругов или мячей); на расстоянии 2 м от последнего круга (мяча) чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места (см.)

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

5. Прыжок вверх с места (см.)

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

6. Наклон вперед (см.)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью

двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки – результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

7. Подтягивание в висе на перекладине, (количество раз)

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (количество раз)

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

Методика проведения тестирования специальной физической подготовленности

1. Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 раз вправо, 5 раз влево. Спортсмен становится на «борцовский» мост и выполняет по 5 забеганий в правую затем в левую сторону. Упражнение начинается по команде и заканчивается выполнением забеганий в левую сторону. Фиксируется время 10 забеганий.

2. Перевороты с моста 10 раз. Спортсмен принимает упор головой в ковер, руки соединены в хват, предплечья касаются ковра. Упражнение начинается по команде и заканчивается выполнением 10-го переворота. Фиксируется время 10 переворотов.

3. Броски партнера (манекена) 15 раз. Спортсмен осуществляет броски поворотом партнера с любым хватом. Тест начинается по команде и заканчивается касанием соперника спиной ковра при выполнении последнего броска. Фиксируется время выполнения 15 бросков.

4. Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 сек. Спортсмен становится в «борцовскую» стойку и по команде имитируя защиту от захвата ног отбрасывает ноги назад, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество раз.

1. Подъем партнера хватом туловища сзади из положения лежа. Партнер ложится на ковер на живот. Спортсмен осуществляет хват

туловища сзади. По команде поднимает соперника вверх до полного выпрямления своего туловища, затем опускает в исходное положение. Фиксируется количество раз.

Нормативные оценки по общей физической подготовке представлены в таблице 1.

Таблица 1. Нормативные оценки по общей физической подготовке (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м. (сек.)	5	2,04 и более	1,97 и более	1,90 и более	1,83 и более	1,76 и более	1,70 и более	1,64 и более	1,62 и более	1,60 и более
	4	2,05-2,28	1,98-2,19	1,91-2,11	1,84-2,02	1,77-1,94	1,71-1,87	1,65-1,80	1,63-1,68	1,61-1,66
	3	2,29-2,73	2,20-2,60	2,12-2,48	2,03-2,36	1,95-2,25	1,88-2,15	1,81-2,06	1,69-1,77	1,67-1,76
	2	2,74-3,18	2,61-3,01	2,49-2,85	2,37-2,69	2,26-2,55	2,16-2,43	2,07-2,31	1,78-1,83	1,77-1,82
	1	3,19 и менее	3,02 и менее	2,86 и менее	2,70 и менее	2,56 и менее	2,4 и менее	2,32 и менее	1,84 и менее	1,83 и менее
Бег 5 мин. (м)	5	1186 и более	1271 и более	1340 и более	1400 и более	1478 и более	1500 и более	1551 и более	1601 и более	1620 и более
	4	1084-1185	1171-1270	1235-1339	1299-1399	1375-1477	1400-1499	1451-1550	1501-1600	1521-1619
	3	801-1083	901-1170	1006-1234	1152-1298	1224-1374	1250-1399	1301-1450	1350-1500	1370-1520
	2	701-800	801-900	901-1005	1051-1151	1120-1223	1140-1249	1201-1300	1250-1349	1271-1369
	1	700 и менее	800 и менее	900 и менее	1050 и менее	1119 и менее	1149 и менее	1200 и менее	1249 и менее	1270 и менее
Челночный бег 10 м. (сек.)	5	2,98 и более	2,69 и более	2,52 и более	2,49 и более	2,41 и более	2,34 и более	2,26 и более	2,22 и более	2,19 и более
	4	2,99-3,10	2,70-2,79	2,53-2,62	2,50-2,59	2,42-2,51	2,35-2,44	2,27-2,35	2,23-2,32	2,20-2,29
	3	3,11-3,30	2,80-2,98	2,63-2,80	2,60-2,74	2,52-2,66	2,45-2,59	2,36-2,52	2,33-2,47	2,30-2,44
	2	3,31-3,42	2,99-3,08	2,81-2,90	2,75-2,84	2,67-2,76	2,60-2,69	2,53-2,61	2,48-2,56	2,45-2,54
	1	3,43 и менее	3,09 и менее	2,91 и менее	2,85 и менее	2,77 и менее	2,70 и менее	2,62 и менее	2,57 и менее	2,55 и менее
Прыжок в длину (см)	5	190 и более	199 и более	209 и более	220 и более	231 и более	245 и более	258 и более	270 и более	275 и более
	4	179-189	189-198	200-208	211-219	223-230	235-244	247-257	260-269	266-274
	3	163-178	173-188	184-199	196-210	206-222	219-234	232-246	242-259	250-265
	2	152-162	163-172	175-183	187-195	198-205	209-218	221-231	232-241	241-249
	1	151 и менее	162 и менее	174 и менее	186 и менее	197 и менее	208 и менее	220 и менее	231 и менее	240 и менее
Прыжок вверх	5	39 и более	43 и более	48 и более	53 и более	57 и более	61 и более	65 и более	67 и более	70 и более

(см)	4	32-38	37-42	42-47	46-52	51-56	55-60	58-64	61-66	63-69
	3	24-31	27-36	33-41	38-45	42-50	46-54	49-57	52-60	55-62
	2	17-23	21-26	26-32	31-37	36-41	40-45	42-48	46-51	48-54
	1	16 и менее	20 и менее	25 и менее	30 и менее	35 и менее	39 и менее	41 и менее	45 и менее	47 и менее
Наклон вперед (см)	5	9 и более	11 и более	14 и более	16 и более	21 и более	22 и более	24 и более	27 и более	28 и более
	4	7-8	9-10	11-13	13-15	17-20	19-21	20-23	23-26	24-27
	3	3-6	4-8	7-10	9-12	12-16	14-18	16-19	17-22	18-23
	2	1-2	2-3	4-6	6-8	8-11	10-13	12-15	13-16	14-17
	1	0	1 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее
Подтягивание (количество раз)	5	16 и более	17 и более	19 и более	21 и более	23 и более	25 и более	27 и более	29 и более	31 и более
	4	11-15	13-16	14-18	16-20	19-22	21-24	23-26	26-28	28-30
	3	5-10	6-12	8-13	10-15	12-18	13-20	17-22	23-25	25-27
	2	1-4	2-5	3-7	5-9	8-11	9-12	13-16	19-22	22-24
	1	0	1	2 и менее	4 и менее	7 и менее	8 и менее	12 и менее	18 и менее	21 и менее