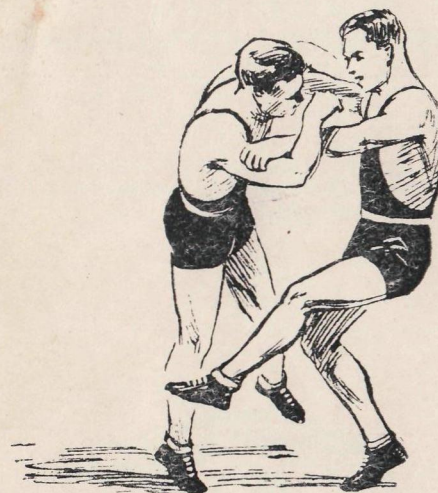


Цена 75 коп.

ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ  
КОЛЛЕКТИВОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



# БОРЬБА

## ВОЛЬНАЯ

„Физкультура и Спорт“  
1954

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

# БОРЬБА ВОЛЬНАЯ

ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

*Одобрено Управлением тяжелой атлетики  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР*

Государственное издательство  
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

Москва 1954



## ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА

заведующим кафедрой тяжелой атлетики Грузинского государственного института физической культуры доцентом кандидатом педагогических наук И. И. АЛИХАНОВЫМ при участии заслуженного мастера спорта А. С. КАРАПЕТЯНА.

---

## ВВЕДЕНИЕ

В директивах XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза по пятому пятилетнему плану развития СССР предусматривается обеспечение дальнейшего развития физической культуры и спорта.

Эти указания съезда и постановление Центрального Комитета партии от 27 декабря 1948 г. о развитии массового физкультурного движения и повышении уровня мастерства советских спортсменов обязывают комитеты по физической культуре и спорту, советы добровольных спортивных обществ, коллективы физической культуры предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, МТС и учебных заведений:

1) коренным образом улучшить дело физического воспитания населения нашей страны, воспитания советских физкультурников здоровыми, всесторонне физически развитыми, закаленными, смелыми, дисциплинированными и инициативными строителями коммунизма, подлинными патриотами Советского государства, готовыми к труду и защите нашей Родины, беспрдельно преданными делу Коммунистической партии;

2) обеспечить дальнейшее вовлечение широких масс трудящихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

3) решительно поднять уровень достижений советских спортсменов, обеспечить завоевание ими мировых первенств и рекордов по важнейшим видам спорта.

Осуществление этих задач требует всемерного улучшения качества учебно-воспитательной работы в спортивных секциях коллективов физической культуры.

В своей работе спортивные секции коллективов физической культуры должны:

а) повседневно добиваться привлечения к систематическим учебно-тренировочным занятиям широких масс молодежи и взрослых;

б) проводить занятия в спортивных секциях в течение всего года, добиваясь последовательности и систематичности занятий;

в) обратить особое внимание на усиление всесторонней физической подготовки занимающихся на основе сдачи ими норм комплекса ГТО;

г) обеспечить последовательное повышение уровня физической нагрузки в учебных занятиях;

д) повседневно совершенствовать техническое и тактическое мастерство занимающихся;

е) систематически проводить спортивные соревнования и обеспечивать активное участие членов секции в календарных соревнованиях своего коллектива, общества, района, города;

ж) обеспечить систематическое прохождение занимающимися медицинского контроля;

з) повседневно проводить воспитательную работу среди занимающихся, добиваться должной их дисциплины и организованности;

и) повысить требовательность к инструкторам, тренерам и общественному активу в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Программы имеют целью установить единые принципы организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивных секциях коллективов физической культуры и оказать помощь инструкторам, тренерам и общественному активу в повышении качества учебно-тренировочной работы.

Программы для спортивных секций по видам спорта являются обязательными для всех самостоятельных физкультурных организаций СССР. В содержание учебно-тренировочной работы, в соответствии с конкретными возможностями коллектива физической культуры, могут вноситься необходимые изменения при условии сохранения основных принципов и установок данной программы.

Все замечания и предложения по программе следует направлять в программно-методический отдел Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР по адресу: Москва, Скатертный пер., 4.

## **I. ЗАДАЧИ СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

Основными задачами секции вольной борьбы коллективов физической культуры являются:

1) массовое вовлечение молодежи и взрослых в систематические занятия вольной борьбой;

2) укрепление здоровья занимающихся, их всестороннее физическое развитие и подготовка к сдаче норм на значок «Готов к труду и обороне СССР»;

3) подготовка из занимающихся в секции квалифицированных борцов-разрядников;

4) воспитание занимающихся в духе советского патриотизма, преданности нашей Родине, делу Коммунистической партии Советского Союза;

5) привлечение занимающихся к общественной работе по развитию вольной борьбы и подготовка из наиболее активных борцов инструкторов-общественников и спортивных судей.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

В секцию по вольной борьбе принимаются взрослые, юноши в возрасте от 17 лет и подростки 14—16 лет.

Лица, записывающиеся в секцию, должны пройти медицинский осмотр и иметь разрешение врача.

Прием в секцию проводится в основном в сентябре (в начале подготовительного периода), однако это не исключает возможности приема в секцию и в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы по 8—12 человек в каждой.

Количество учебных групп устанавливается в зависи-



мости от общего числа занимающихся в секции, их возраста и спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме урока по общепринятой схеме. Кроме занятий по расписанию секции, занимающимся систематически даются задания для самостоятельного овладения отдельными элементами техники вольной борьбы, совершенствования физической подготовки, закаливания организма и укрепления здоровья.

На учебно-тренировочных занятиях и в спортивных соревнованиях должны повседневно решаться воспитательные задачи. К этим задачам относятся: воспитание занимающихся в духе советского патриотизма, любви и преданности Коммунистической партии, воспитание у занимающихся социалистического отношения к труду и общественной собственности, сознательной дисциплины и организованности, коллективизма, чувства дружбы, товарищества, сильной воли и твердого характера.

Инструкторам и тренерам следует так строить свою работу, чтобы занятия и соревнования имели подлинно воспитывающий характер. Своевременное начало занятий, организованное и качественное проведение их, требование аккуратной явки и строгого выполнения правил на соревнованиях, недопущение облегчения условий соревнований, личный пример инструктора (тренера) — все это должно использоваться для воспитания занимающихся.

Воспитательная работа также должна проводиться советом коллектива физкультуры и бюро секции в виде бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний членов секции, выполнения ими общественных поручений, участия в подготовке и проведении общественно-политических мероприятий и т. д.

Вся воспитательная работа в секции должна осуществляться в соответствии с планами политической и культурно-массовой работы партийной, профсоюзной и комсомольской организаций предприятия, учреждения или учебного заведения, при котором создан коллектив физической культуры.

На учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров

СССР и Министерством здравоохранения СССР требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенических условий.

Учебно-тренировочные занятия в секции вольной борьбы должны проводиться круглогодично, согласно установкам и материалам данной программы, рассчитанным на подготовку борцов до 1-го спортивного разряда.

Планирование занятий строится на основе помещенных в данной программе учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов по периодам и месяцам применительно к условиям работы коллектива.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренеры и инструкторы, исходя из общих задач секции, должны обеспечивать:

при подготовке борцов 3-го разряда — сдачу норм I ступени комплекса ГТО, овладение техникой ряда основных приемов борьбы (бросков, переворотов и контрприемов в стойке и партере), участие занимающихся в нескольких квалификационных соревнованиях;

при подготовке борцов 2-го разряда — совершенствование занимающихся в ранее изученной технике, изучение более сложных приемов, защит и контрприемов борьбы, овладение ими умением ставить перед собой и решать определенные тактические задачи в схватке; сдачу норм II ступени комплекса ГТО и участие в соревнованиях для получения 2-го спортивного разряда;

при подготовке борцов 1-го разряда — совершенствование в спортивной технике и тактике, пересдачу норм II ступени комплекса ГТО, участие в соревнованиях для получения 1-го спортивного разряда.

Учебно-тренировочный процесс занятий каждого года состоит из трех периодов: подготовительного, основного и переходного. Каждый период имеет свои задачи и средства.

Подготовительный период длится 2 месяца (сентябрь — октябрь). Его задачи:

улучшение общего физического развития занимающихся;

развитие и совершенствование у них качеств, необходимых в вольной борьбе;

изучение и совершенствование техники вольной борьбы;

подготовка и сдача норм комплекса ГТО по зимним видам.

Основной период длится 7—8 месяцев (ноябрь — июнь). Его задачи:

дальнейшее развитие качеств, особо необходимых в вольной борьбе;

совершенствование в технике и тактике;

достижение высокого уровня тренированности;

специальная подготовка к соревнованиям и участие в них.

Переходный период длится 2 месяца (июль, август). Его задачи:

поддержание и совершенствование достигнутой общей физической подготовленности путем переключения на занятия другими видами физических упражнений;

совершенствование в технике вольной борьбы;

подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

На практических уроках применяются следующие средства: строевые, общеразвивающие, специальные упражнения и упражнения из других видов спорта, входящие в комплекс ГТО, занятия борьбой.

Объем и характер применения этих обязательных средств при планировании учебно-тренировочных занятий определяются в зависимости от периода, степени общефизической и специальной подготовленности борца.

### III. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Планирование учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе должно производиться на основе изложенных в данной программе примерного учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов применительно к условиям работы коллектива физической культуры.

Продолжительность занятий в учебной группе того или иного спортивного разряда может быть более или менее одного года в зависимости от степени физической и технической подготовленности занимающихся и их возраста.

Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В год на занятия отводится 306 час. В это число учебных часов входят занятия и по теоретическому раз-

делу: в первом году — 14, во втором — 18 и в третьем году — 20 час.

В каждой секции вольной борьбы должны быть следующие учебные документы: учебный план, годовые учебные графики, журнал учета работы секции, расписание занятий, рабочий план и конспекты занятий.

#### Примерный учебный план для секций вольной борьбы коллективов физической культуры

Содержание занятий	Учебные группы		
	новичков	3 го разряда	2-го разряда
<b>Теория</b>			
1. Физическая культура и спорт в СССР . . .	2	2	2
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития вольной борьбы в СССР .	1	1	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся .	1	1	1
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи . . . . .	1	1	1
5. Основы техники и тактики вольной борьбы	2	4	4
6. Установки борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток . . . . .	4	4	5
7. Основы методики обучения и тренировки борца . . . . .	1	2	4
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований . . . . .	1	2	2
9. Оборудование, инвентарь и уход за ними .	1	1	—
Итого часов . . . .	14	18	20
<b>Практика</b>			
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца . . . . .	116	108	100
2. Обучение технике и тактике вольной борьбы и тренировка . . . . .	176	180	186
3. Соревнования по вольной борьбе . . .	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий		
Итого часов . . . .	292	288	286
Всего часов . . . .	306	306	306



Примерный годовой график расчета учеб

Содержание занятий	Подготовки	
	сентябрь	октябрь
<b>Теория</b>		
1. Физическая культура и спорт в СССР . . . . .	1	—
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития вольной борьбы в СССР . . . . .	—	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся . . . . .	1	—
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи . . . . .	1	—
5. Основы техники и тактики вольной борьбы . . . . .	—	1
6. Установки борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток . . . . .	—	—
7. Основы методики обучения и тренировки борца . . . . .	—	—
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований . . . . .	—	—
9. Оборудование, инвентарь и уход за ними . . . . .	1	—
Итого часов . . . . .	4	2
<b>Практика</b>		
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца . . . . .	12	12
2. Обучение технике и тактике вольной борьбы и тренировка . . . . .	10	12
3. Соревнования по вольной борьбе . . . . .	Прово	
Итого часов . . . . .	22	24
Всего часов . . . . .	26	26

ных часов для групп новичков

П е р и о д ы										Всего часов
тепльный		основной						переходный		
ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	—	1	1	1	1	—	—	—	—	4
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
2	2	1	1	1	1	—	—	—	—	14
10	10	6	6	6	6	6	6	16	20	116
12	14	19	17	19	19	18	20	10	6	176
дятся согласно календарному плану спортивных мероприятий										
22	24	25	23	25	25	24	26	26	26	292
24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

Примерный годовой график расчета учеб

Содержание занятий	по подгото- вительный	
	сентябрь	октябрь
<b>Теория</b>		
1. Физическая культура и спорт в СССР . . . . .	1	—
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего раз- вития вольной борьбы в СССР . . . . .	—	1
3. Краткие сведения о строении и функциях орга- низма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся . . . . .	1	—
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1	—
5. Основы техники и тактики вольной борьбы . . . . .	—	1
6. Установки борцам перед соревнованиями и разбор пр вехенных схваток . . . . .	—	—
7. Основы методики обучения и тренировки борца . .	—	—
8. Правила соевнований. Организация и проведение соевнований . . . . .	—	—
9. Оборудование, инвентарь и уход за ними . . . . .	1	—
Итого часов . . .	4	2
<b>Практика</b>		
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдлача норм комплекса ГТО. Специальные упраж- нения борца . . . . .	12	12
2. Обучение технике и тактике вольной борьбы и тре- нировка . . . . .	10	12
3. Соревнования по вольной борьбе . . . . .	Прово	
Итого часов . . .	22	24
Всего часов . .	26	26

ных часов для групп борцов III разряда

П е р и о д ы										Всего часов
о с н о в н о й								переходный		
ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	1	1	—	1	—	—	—	—	—	4
—	—	—	1	1	1	1	—	—	—	4
—	1	—	—	—	—	—	1	—	—	2
—	—	1	1	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	2	2	2	2	1	1	2	—	—	18
6	6	6	6	6	6	6	6	16	20	108
18	18	18	16	18	19	17	18	10	6	180
дятся согласно календарному плану спортивных мероприятий										
24	24	24	22	24	25	23	24	26	26	288
24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306



Примерный годовой график расчета учеб

Содержание занятий	подготовительный	
	сентябрь	октябрь
<b>Теория</b>		
1. Физическая культура и спорт в СССР . . . . .	1	—
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития вольной борьбы в СССР . . . . .	—	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся . . . . .	1	—
4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Весовой режим борца . .	1	—
5. Основы техники и тактики вольной борьбы . . .	—	1
6. Установки борцам перед соревнованиями. Разбор проведенных соревнований . . . . .	—	—
7. Основы методики обучения и тренировки борца .	1	—
8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований . . . . .	—	1
Итого часов . . .	4	3
<b>Практика</b>		
1. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения . . . . .	10	10
2. Обучение технике и тактике вольной борьбы и тренировка . . . . .	12	13
3. Соревнования по вольной борьбе . . . . .	Прово	
Итого часов . . .	22	23
Всего часов . . .	26	26

ных часов для групп борцов II разряда

Периоды										Всего часов
основной								переходный		
ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
1	—	1	1	—	—	—	—	—	—	4
—	1	1	1	1	1	—	—	—	—	5
—	1	—	—	—	1	—	—	1	—	4
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
2	2	2	2	1	2	—	—	2	—	20
6	6	6	6	6	6	6	6	14	18	100
16	18	18	16	19	18	18	20	10	8	186
дятся согласно календарному плану спортивных мероприятий										
22	24	24	22	25	24	24	26	24	26	286
24	26	26	24	26	26	24	23	26	26	306

На основе учебного плана и программы тренеры разрабатывают для каждой учебной группы рабочие (поурочные) планы на 8—10 занятий по прилагаемой форме.

Рабочий (поурочный) план группы № \_\_\_\_\_  
секции вольной борьбы на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

№ уроков	Задачи и содержание уроков	Замечания по проведенному уроку

В графе «Задачи и содержание уроков» записываются задачи вводной, подготовительной и заключительной частей уроков и задачи и содержание основной части уроков (приемы, защиты от них или контрприемы, а также формулы схваток).

Время (продолжительность) схватки в формуле записывается цифрами, обозначающими количество минут. Интенсивность (темп) обозначается: высокая — чертой под цифрой, низкая — чертой над цифрой, средняя — без каких-либо дополнительных обозначений. Характер и направленность схватки обозначаются буквами: «б» — схватка без бросков, «у» — учебная, «т» — схватка на технику, вольная схватка — без специального буквенного индекса. Буквы ставятся перед цифрой, обозначающей количество минут, отведенных на схватку данного характера.

Примечание может быть и так, что перед первыми 2 мин. будет стоять буква «б», а затем перед следующими 4 мин. — буква «т» и т. п.

Борьба в партере обозначается через дробную черту между цифрами, показывающими время попеременного партера.

Между всеми цифрами, обозначающими время в минутах одной схватки, ставятся знаки плюсов, за последней цифрой ставится знак равенства и выводится сумма общего времени схватки. Вся формула ставится в кавычки. Примерная формула схватки:

$$„62 + т4 + 3/3 + 3 = 15“$$

Эта формула означает: первые 2 мин. борьба протекает без бросков в среднем темпе, затем продолжается

в виде схватки на технику в быстром темпе, после чего следует попеременный партер по 3 мин. в медленном темпе, в заключение идет вольная схватка 3 мин. в среднем темпе.

Отдых между схватками (если дается повторная схватка за одну тренировку) записывается в виде числа, обозначающего время, отведенное на отдых, в минутах. Это число обводится кругом и не вносится в кавычки, замыкающие формулу. Затем пишется формула повторной схватки.

Остальные графы рабочего плана заполняются обычным порядком.

Инструкторы-общественники и тренеры должны составлять конспекты занятий на каждый урок (тренировку) по следующей форме:

Конспект проведения урока (тренировки) в \_\_\_\_\_ секции \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время урока (тренировки) \_\_\_\_\_

Необходимая материальная часть \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

#### Содержание урока (тренировки)

Части урока	Перечень упражнений	Дозировка в мин. или число повторений	Организационно-методические указания
1-я			
2-я			
3-я			
4-я			

Замечания по проведенному уроку (тренировке) \_\_\_\_\_

Подпись инструктора или тренера \_\_\_\_\_

Примечание. Замечания по проведенному уроку должны в основном касаться тех вопросов, на которые необходимо обратить внимание в процессе дальнейших занятий.



## Расписание занятий секции вольной борьбы коллектива физической культуры

на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 195 \_\_\_\_ г.

№ п/п.	Наименование учебных групп	Дни недели и время занятий							Место занятий	Фамилия инструктора или тренера
		понедел- ник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре- сенье		

### IV. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### ТЕОРИЯ

(для всех годов занятий)

#### 1. Физическая культура и спорт в СССР

Задачи и организация физкультурного движения в СССР. Значение Великой Октябрьской социалистической революции для развития физической культуры и спорта в СССР. Руководящая и направляющая роль Коммунистической партии Советского Союза в развитии физической культуры и спорта в СССР. Мероприятия Коммунистической партии и Советского правительства по развитию физической культуры и спорта в СССР.

Физическое воспитание — составная часть коммунистического воспитания. Задачи физического воспитания в СССР: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей и подготовка их к труду и защите Родины.

Организация государственного руководства физической культурой и спортом в СССР.

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР — орган государственного руководства и контроля физкультурным движением в СССР. Роль различных ведомств и министерств в организации работы по физическому воспитанию населения. Общественные организации, ведущие работу по физической

культуре и спорту в СССР. Роль комсомола и профсоюзов в развитии физической культуры и спорта в СССР.

Коллектив физической культуры — основное звено самостоятельного физкультурного движения. Его задачи, организация и содержание работы.

Постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. и его значение для дальнейшего развития физкультурного движения в СССР.

Задачи физкультурного движения в СССР в свете решений XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Комплекс ГТО — основа советской системы физического воспитания. Краткий обзор развития комплекса и изменений в его структуре и нормативах.

Значение комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта в СССР, в укреплении здоровья и всестороннего физического развития советских людей, привитии им жизненно необходимых знаний, умений и навыков.

Ознакомление с положением и инструкцией о комплексе ГТО. Ступени комплекса ГТО. Нормативы комплекса. Значение повторных испытаний для длительного поддержания и повышения достигнутого уровня общего физического развития.

Предварительная подготовка и прохождение медицинского обследования — необходимые требования к сдающим нормы комплекса ГТО. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО в различные периоды учебно-тренировочной работы в секции коллектива физкультуры.

Спорт в СССР. Общественно-политическое и государственное значение спорта в СССР. Массовый, народный характер советского спорта. Характеристика отдельных видов спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры советских людей — основа массового развития спорта в СССР.

Характерные черты советского спорта и противоположность его реакционной сущности буржуазного спорта. Высокий моральный облик советских спортсменов.

Международные связи спортивных организаций СССР. Достижения советских спортсменов в борьбе за завоева-

ние мирового первенства по важнейшим видам спорта. Состояние спорта в капиталистических странах. Физическая культура и спорт в странах народной демократии. Широкое использование опыта СССР по развитию физической культуры и спорта в странах народной демократии.

Единая всесоюзная спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды — выражение большого общественного значения, которое придается высоким спортивным достижениям в нашей стране.

Значение и роль спортивной классификации в развитии массовости спорта и повышении мастерства советских спортсменов. Совершенствование советской системы спортивной классификации, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений советских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки.

Положение о спортивной классификации, разбор разрядных норм и требований по вольной борьбе и другим видам спорта.

Задачи физкультурных организаций СССР в деле подготовки широких масс новых высококвалифицированных спортсменов по условиям Единой всесоюзной спортивной классификации.

## 2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития вольной борьбы в СССР

Национальные виды борьбы народов СССР как основа, на которой сформировалась вольная борьба.

Творческая работа передовых тренеров и мастеров по формированию советской школы вольной борьбы.

Характеристика вольной борьбы. Значение и место ее в советской системе физического воспитания. Влияние на организм занимающихся.

Современное состояние вольной борьбы.

Крупнейшие спортивные мероприятия по вольной борьбе в СССР.

Успех борцов СССР по вольной борьбе на международной арене.

Задачи дальнейшего развития вольной борьбы.

## 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Улучшение обмена веществ у спортсменов.

Систематические занятия физическими упражнениями как непременное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Основные сведения о спортивной тренировке.

## 4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи

Гигиена борца. Личная гигиена, режим сна и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль как обязательное условие правильного проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физкультуры. Медицинское освидетельствование борцов. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности борца.

Показания и противопоказания к занятиям вольной борьбой.



Самоконтроль, его значение и содержание при занятиях вольной борьбой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия; пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Понятие о тренировке, перетренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки.

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

Весовой режим борца. Сгонка веса и ее физиологическая характеристика. Суточный весовой баланс борца в процессе тренировки. Методы сгонки веса.

Физиологическое воздействие паровой бани. Допустимые нормы сгонки веса. Роль врачебного контроля и самоконтроля при сгонке веса.

Причины и предупреждение возможных при занятиях вольной борьбой травм. Необходимость правильной организации и методики учебно-тренировочных занятий (построение занятий с учетом состояния здоровья, возраста, степени подготовленности). Систематичность, последовательность в овладении двигательными навыками, соблюдение строгой дисциплины, уход за местами занятий, оборудованием, инвентарем, одеждой и т. д. как важные условия предупреждения травм. Соблюдение правил и требований врачебного контроля.

Оказание первой помощи. Первая доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавших.

## 5. Основы техники и тактики вольной борьбы

Понятие о технике и тактике. Анализ техники приемов, защит и контрприемов. Значение техники и тактики в совершенствовании спортсмена, достижения высоких спортивных результатов.

Взаимная связь техники и тактики при обучении, тренировке и в спортивных соревнованиях.

Наступательная тактика — характерная черта советской школы борьбы. Гибкость, отсутствие шаблона, творческий характер тактики.

Тактические действия борцов. Особенности тактики в командных соревнованиях.

## 6. Установка борцам перед соревнованиями и разбор проведенных схваток

Значение предстоящих соревнований. Основные сведения о соревнованиях.

Сведения о составе участников. Характеристика предполагаемых противников и объективная оценка сил и возможностей борца.

Определение тактики предстоящей схватки с учетом возможностей борца.

Наметка тактики проведения соревнования в целом.

Разбор и всесторонний анализ проведенных схваток и всего соревнования в целом.

## 7. Основы методики обучения и тренировки борца

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка — единый педагогический процесс.

Значение морально-волевой подготовки и всестороннего физического развития для повышения спортивного мастерства.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Учебно-тренировочные периоды и их задачи. Содержание учебно-тренировочных занятий в различные периоды.

Урок — основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о построении урока и его содержании, физической нагрузке.

Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: наглядности, сознательности, систематичности, доступности, прочности закрепления навыков в обучении и тренировке.

Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

Индивидуальный план и график тренировочных занятий борца. Режим тренировки: число занятий в неделю, физическая нагрузка.

Ежедневная гимнастика борца, содержание и принципы ее построения. Разминка борца, ее значение и содержание.

## 8. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи.

Характер соревнований: личные, лично-командные, командные.

Способы проведения соревнований: круговой, круговой с делением на подгруппы, с выбыванием участника.

Возрастные группы участников. Разрядное деление участников. Весовые категории участников. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм борца. Количество схваток в зависимости от разряда и возраста участников.

Представители и капитаны команд, их права и обязанности.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Главный судья и его заместители, старший судья, боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундомерист, комендант соревнований, врач.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от разряда и возраста участников. Чистая победа. Победа по баллам. Пассивная борьба. Дисквалификация. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение победителей соревнований и мест участников и команд.

Оборудование места соревнований.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их оформление.

Положение о соревнованиях.

Планирование подготовки и проведения соревнований.

## 9. Оборудование, инвентарь и уход за ними

Оборудование мест для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы на открытом воздухе.

Зал для борьбы. Душевая, раздевальня.

Ковер для борьбы; его размеры; рама, покрышки для ковра; обкладные маты, дорожки.

Тренировочные мешки и чучела. Гимнастические стенки, скамейки, весовые гири, канат, скакалки, набивные мячи, штанга, резиновые шнуры, гантели.

Весы, зеркало.

Одежда борца: трико, ботинки, носки, бандаж или плавки.

Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий борьбой.

## ПРАКТИКА

### 1. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальные упражнения борца

#### Строевые упражнения

Строевые упражнения должны применяться на каждом занятии в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий.

Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, тыл, дистанция, интервал. Предварительные и исполнительные части команды. Основная стойка. Положение по команде «вольно».

Действия в строю, на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

Строевой и походный шаг. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Выполнение приемов «ложись», «встань» и переползания.

#### Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся, равномерное развитие мышечной системы, укреп-



ление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером.

Общеразвивающие упражнения должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия, но их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития занимающихся, задач периода и отдельного занятия.

При подборе общеразвивающих упражнений следует широко использовать упражнения, способствующие образованию важных в прикладном отношении навыков (бег, прыжки, метания, лазание и др.).

Приводимый ниже краткий перечень общеразвивающих упражнений носит примерный характер. Инструкторы и тренеры могут значительно расширить или изменить круг применения этих упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия и личный опыт.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (для мышц рук, ног, туловища и шеи), выполняемые в движении и на месте (стоя, сидя, лежа) индивидуально или с партнером, без предметов и с различными предметами (гантели, гири, штанга, палки, булавы, набивные мячи, скакалки), на гимнастических и других снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастические скамейки и стенки, канаты, шесты, лестницы и др.).

Упражнения в прыжках с места в высоту и длину. Силовые акробатические упражнения индивидуально и с партнером. Упражнения в сопротивлении (борьба).

Упражнения для развития быстроты действий. Подвижные спортивные игры и эстафеты. Упражнения в акробатических и гимнастических прыжках.

Упражнения в легкоатлетических видах: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Упражнения для развития выносливости. Пешие и лыжные походы. Гребля на длинные дистан-

ции. Продолжительный бег по дорожке стадиона. Кроссы. Велопробеги.

Упражнения для развития ловкости. Одновременные разнохарактерные движения рук, ног и туловища. Упражнения с предметами (булавами, мячами, скакалками). Акробатические упражнения. Спортивные игры и сложные эстафеты. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на чистоту выполнения элементов техники различных видов спорта. Тройной прыжок, прыжок в высоту и метания. Прыжки в воду.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками (одновременные и поочередные) вперед-вверх, вниз-назад, вращение кистей, вращение рук в локтевых и плечевых суставах.

Маховые движения ногами (одновременные и поочередные, сидя, лежа и стоя) — вперед, назад и в стороны. Сгибания ног (поочередные и одновременные, сидя, лежа и стоя). Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх с прогибанием туловища и максимальными движениями рук вверх-назад и ног назад. Мост, полушпагат, шпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Перевороты с моста.

Примечание. Все упражнения должны выполняться из различных исходных положений с дополнительными движениями ног рук и туловища — индивидуально и с партнером.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук.

Из положения руки в стороны или вверх — свободное опускание и покачивание расслабленных рук.

Из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

Размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища.

Из положения стойки ноги врозь, наклон туловища вперед, руки в стороны — полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободное покачивание рук.

Полное расслабление мышц в положении лежа на спине.

Из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх — полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись.

### Упражнения из других видов спорта

Занятия упражнениями из других видов спорта в процессе обучения и тренировки должны рассматриваться и использоваться как важное средство разностороннего физического развития занимающихся в секции и подготовки их к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В этих целях из других видов спорта должны применяться следующие упражнения:

**Гимнастика.** Несложные упражнения на гимнастических снарядах, а для более подготовленных — с элементами для гимнастов 3-го разряда.

**Акробатика.** Кувырки вперед, назад, боком, вперед с разбега, «колесо», стойки на голове и на кистях.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега и с места, тройной прыжок с места. Толкание ядра, метание диска и гранаты.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах с попеременной и одновременной работой палками, повороты на месте и в движении, подъемы в гору, спуски с гор и торможения. Прогулки, походы на лыжах.

**Плавание.** Для не умеющих плавать — овладение техникой плавания способом кроль или на боку. Для умеющих плавать — совершенствование и тренировка в том способе плавания, которым они владеют.

**Спортивные игры.** Ознакомление с основными элементами техники и тактики и правил игры в баскетбол и волейбол. Товарищеские игры.

**Гребля.** Обучение посадке на суда различных типов. Обучение гребле. Гребля на дистанции до 2 км. Обучение причаливанию к другим судам и к берегу.

**Велосипед.** Обучение технике передвижения на велосипеде. Езда по незнакомым дорогам и тропинкам в лесу или по пересеченной местности.

Материалы для занятий по строевой подготовке, общеразвивающие и специальные упражнения, а также упражнения из других видов спорта даются как минимальные, их объем может быть значительно увеличен.

### Специальные упражнения борца

Упражнения для укрепления мышц шеи (мост). Вставание на мост из положения лежа. Упражнения в качании на мосту с помощью соупражняющегося, с помощью рук, без помощи рук, с поворотами головы в сторону. Упражнения в укреплении мышц шеи с помощью соупражняющегося, применяющего захват шеи из-под плеча.

Вставание на мост из положения стоя с помощью соупражняющегося, без помощи соупражняющегося. Упражнения в качании на мосту с отягощением (соупражняющийся, штанга, весовые гири, чучело).

Забегание вокруг головы из положения стоя на мосту. Перевороты назад. Вставание с моста в стойку.

В положении упираясь головой в ковер качание в переднем, заднем, боковом направлениях и вращательное.

В положении стоя на голове и упираясь ногами в стену (с помощью рук, без помощи рук) качание в передне-заднем и боковом направлениях и вращательное.

Простейшие формы борьбы. Парные упражнения в сопротивлении и в преодолении веса партнера. Переталкивание, перетягивание, борьба за захват рук, борьба без бросков. Борьба за предмет (набивные мячи, короткие палки).

Поднимание партнера различными способами. Приседания, нагибания с партнером на плечах. Переноска партнера. Бой всадников.

Акробатические индивидуальные и парные упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке, прыжок-кувырок в длину и через препятствие. Перевороты в сторону, вперед, назад. Кувырки вдвоем вперед и назад.

Перевороты назад в парах, держа взаимно друг друга за поясницу (один из партнеров в исходном положении ногами вверх).

Переворот через спину партнера из исходного положения: спина к спине, руки вытянуты вверх и соединены разомно.

Поточные прыжки через партнера (чехарда).

Подводящие упражнения в парах для изучения броска через спину. Поворот к партнеру напереди стоящей ноге с подставлением сзади стоящей на одну линию. Отрыв противника от пола. Поворот к противнику скрещивая



ноги. Поворот к противнику переставляя сзади стоящую ногу перед стоящей впереди ногой.

Броски чучела с указанными способами перестановки ног, падая во время броска на свое плечо.

Подводящие упражнения для обучения броску через мост (полумост). Падение на мост из стойки с помощью соупражняющегося.

Броски с тренировочным мешком (со страховкой сбоку).

Броски с чучелом (с поворотом после касания ковра (головой)).

Броски с чучелом с предварительным захождением за него, с поворотом (держа чучело на весу).

Броски чучела в движении назад без обозначенной остановки.

Подводящие упражнения для подсечки, зацепа, подседа, отхвата. Удары по набивному мячу внутрь-вперед плюсневой частью подошвы ног (упражнять обе ноги).

Передвижение весовых гирь по полу.

Подъем весовой гири бедром, придерживая ее на ноге руками.

Зацеп задней стороны голени кнаружи и внутрь и отбивы с тягой вверх вертикально натянутых амортизаторов (резиновые шнуры).

Броски чучела с подсечкой. Броски через полумост с подниманием ноги, в сторону которой идет бросок.

Подводящие упражнения к приемам борьбы в партере. Исходное положение — упор лежа, партнер держит ноги за щиколотки — рукохождение вперед и назад. Упор лежа сзади, партнер держит ноги за щиколотки — передвижение вперед и назад. Упор на голове, ноги захвачены партнером за щиколотки в локтевой сгиб — партнер переступает через спину соупражняющегося и дальше, поворачиваясь на 360°, заставляет нижнего также поворачиваться.

Один борец в партере, другой сверху захватывает ногами за бедра нижнего с внутренней стороны. Верхний махом делает переворот, выставляя руку в сторону переворота, а другой рукой подхватывает подмышку или подборок нижнего. То же в другую сторону.

Один борец в партере, другой — сверху (лицом в сторону ног нижнего), зацепляя ногами под плечи партнера, выполняет вышеописанные перевороты.

## 2. Обучение технике и тактике вольной борьбы и тренировка

### *Основные положения в вольной борьбе*

Стойка. Различные стойки — высокая, средняя, низкая. Правая, левая. Влияние стойки на характер борьбы. Передвижение по ковру. Приветствие.

Партер. Правильное (разрешенное правилами соревнований) положение партера. Варианты положения партера.

Захваты и освобождения. Основной способ захвата «крючок». Захват за свое предплечье. Захваты характера «рычаг» с использованием своей руки, ноги в качестве точки опоры для увеличения силового воздействия.

Захваты рук и освобождения от захвата. Варианты.

### *Приемы в партере*

№ 1. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом рук сбоку.

Защита. Разводя руки в стороны, не дать произвести захват; выставить ногу в наружную сторону и, повернувшись лицом к нападающему, встать.

Контрприем. Бросок назад захватом одноименной руки за плечо.

№ 2. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом дальней руки и бедра сзади.

Защита. Отвести руку в сторону, вытянуть ногу, лечь на живот.

Контрприем. Бросок захватом пятки партнера.

№ 3. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом на рычаг.

Защита. Не давая произвести захват, прижать голову к своему плечу; выставить ногу во внешнюю сторону и, поворачиваясь к партнеру, снять его руку с шеи.

Контрприем. Бросок назад захватом разноименной руки под плечо.

№ 4. Исходное положение. Атакующий сзади на одном колене, положив предплечье на шею партнера.

Прием. Переворот захватом шеи из-под плеча изнутри.

Защита. Не дать произвести захват, прижимая голову к своей левой или правой руке.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо.

№ 5. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом шеи из-под плеча с внешней стороны, подводя колено под грудь.

Защита. Прижимая голову к плечу, не давать произвести захват; если захват выполнен, повернуться лицом к партнеру, стараясь вынуть из захвата ближнюю руку и, перенеся ее за спину партнера, перейти в положение верхнего.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо.

№ 6. Исходное положение. Атакующий сбоку.

Прием. Переворот захватом шеи из-под плеч двумя руками.

Защита. Поднимая голову или прижимая ее к плечу, не даваться на захват: зацепить двумя ногами ногу партнера, мешая ему забежать.

Контрприем. Бросок через спину захватом рук под плечи.

№ 7. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом шеи и туловища снизу.

Защита. Вытянуть ноги, лечь плашмя; сняв руку нападающего своей (разноименной) рукой и, держа ее, встать с поворотом к нападающему.

Контрприем. Бросок назад захватом плеча одноименной рукой.

№ 8. Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом бедра сзади, накладывая руку на шею партнера.

Защита. Вытянуть ногу назад и поднять голову.

Контрприем. Бросок захватом пятки партнера.

№ 9. Исходное положение. Атакующий сбоку у ног партнера.

Прием. Переворот захватом бедра и стопы дальней ноги сбоку.

Защита. Лечь на грудь, вытянуть ноги.

№ 10. Исходное положение. Атакующий на коленях сзади-сбоку вполоборота к ногам партнера.

Прием. Переворот захватом дальней голени сбоку; то же, прижимая голень к бедру.

Защита. Лечь на грудь, развести ноги в стороны.

Контрприем. Накрывание захватом разноименного колена.

№ 11. Исходное положение. Атакующий — нижний — захватывает руку верхнего под плечо.

Прием. Бросок захватом руки под плечо.

Защита. Выставить ногу по ходу броска.

Контрприем. Забежав в сторону головы, задержать партнера на мосту, заступив ногой по ходу броска, захватить шею нападающего из-под ближнего плеча.

№ 12. Исходное положение. Атакующий стоит сбоку.

Прием. Бросок переменной захвата с ближнего бедра за дальнее.

Защита. Соединить обе ноги вместе и не дать возможности просунуть руку между бедрами.

Контрприем. Зацепить ногу изнутри, захватить свободную ногу за пятку и сбить партнера на ковер.

№ 13. Исходное положение. Атакующий стоит сбоку.

Прием. Переворот захватом руки ногами и захватом шеи из-под плеча.

Защита. Не дать захватить руку ногой.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо и ноги.

№ 14. Исходное положение. Атакующий сзади-сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом шеи и плеча сбоку, придерживая ближнее бедро коленом.

Защита. Поворачиваясь спиной к партнеру, прижать захваченную руку к себе и броском вперед лечь на бок, упираясь ладонью свободной руки в ковер.

Контрприем. Бросок назад захватом разноименной руки под плечо.

№ 15. Исходное положение. Атакующий стоит сбоку-сзади.

Способы захватов руки на ключ:



- а) двумя руками;
- б) одной рукой и рывком другой за туловище;
- в) с помощью головы.

**№ 16.** Исходное положение. Атакующий захватил партнера на ключ.

Прием. Переворот захватом руки на ключ (с переходом через партнера), захватывая другой рукой за подбородок.

Защита. Не дать произвести захват руки на ключ. Если захват произведен, сделать высад в сторону захваченной руки с дальнейшим поворотом лицом к партнеру.

Контрприем. Бросок через спину в сторону захваченной руки.

**№ 17.** Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот захватом за подъем стопы дальней ноги, накладывая руку на шею.

Защита. Вытянуть захватываемую ногу, лечь на живот, поднять голову.

Контрприем. Бросок захватом руки и ноги через плечо.

**№ 18.** Исходное положение. Атакующий рывком за туловище и руку сбивает партнера на живот.

Прием. Переворот захватом разноименной руки через спину из-под живота.

Защита. Выпрямить ногу между ногами партнера, не давая себя сбить.

Контрприем. Зацепить одноименной ногой ногу партнера и выйти наверх.

**№ 19.** Исходное положение. Атакующий, захватив на ключ, сбивает нижнего на живот.

Прием. Переворот ключом и захватом дальней ноги из-под ноги.

Защита. Вытянуть вперед соединенные в крючок руки, соединить ноги, не давая просунуть руку между бедрами.

Контрприем. В случае захвата руки на ключ бросок через спину в сторону захваченной руки.

**№ 20.** Исходное положение. Атакующий — нижний — захватывает кисть подмышку и обвивает своей ногой ближнюю ногу партнера.

Прием. Бросок через спину захватом запястья и обвивом ноги.

Защита. Вырвать кисть и вытянуть обвитую ногу.

Контрприем. В момент броска произвести захват шеи из-под ближнего плеча.

**№ 21.** Исходное положение. Атакующий, захватив партнера на ключ, сбивает его на живот.

Прием. Переворот захватом руки на ключ и другой рукой за предплечье из-под плеча.

Защита. Не давать на захват руки.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо.

**№ 22.** Исходное положение. Атакующий, захватив руку на ключ, сбивает партнера на живот.

Прием. Переворот захватом руки на ключ, нажимая другой рукой на шею или на плечо.

Защита. Не давать захватить руку на ключ.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо; в момент забегания — бросок через себя.

**№ 23.** Исходное положение. Атакующий, захватив руку на ключ и стопу, сбивает партнера на бок.

Прием. Переворот захватом руки на ключ и за дальнюю или ближнюю стопу.

Защита. Не дать захватить руку на ключ.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо.

**№ 24.** Исходное положение. Атакующий, захватив запястье партнера между его ногами, накладывает предплечье другой руки ему на шею.

Прием. Переворот захватом руки между ногами партнера, накладывая руку на его шею.

Защита. Лечь на живот, не дать захватить руку.

Контрприем. Бросок захватом руки и ноги через плечи.

**№ 25.** Исходное положение. Атакующий голенью захватывает ближнюю руку партнера.

Прием. Переворот захватом руки ногой и дальней стопы; то же обратным захватом бедра или туловища.

Защита. Не дать захватить руку.

Контрприем. Забежать ногами от партнера и, толкая его плечом и подтягивая его ногу, перевернуть на спину.

**№ 26.** Исходное положение. Нижний лежит на животе, вытянув ноги.

Прием. Переворот скрестным захватом голеней.

Защита. Согнуть ноги, стать в высокий партер.

Контрприем. Согнуть ноги в коленях, с толчком назад захватить руку партнера, перевернуть на спину.

**№ 27.** Исходное положение. Нижний на мосту.

Прием. Удержание на мосту с захватом руки и туловища сбоку; то же захватом плеча и шеи.

Защита. Уход с моста забеганием и освобождение от захвата.

Контрприем. Захватив руку и шею партнера и соединив руки, уходить с моста, перетягивая противника через себя.

**№ 28.** Исходное положение. Верхний сбоку на одном колене.

Прием. Бросок назад ключом и подхватом другой руки за ту же руку; вариант: бросок назад захватом плеча и шеи сбоку.

Защита. Отставить ближнюю к нападающему ногу назад.

Контрприем. Накрыть партнера, повернувшись к нему лицом и отбросив ноги назад.

**№ 29.** Исходное положение. Нижний на мосту.

Прием. Удержание на мосту спереди с обхватом шеи и плеча.

Защита. Упираясь соединенными руками в живот партнера, перевернуться на живот.

Контрприем. Захватив плотно руками шею и плечо партнера, перевернуть его на мост, а самому занять его положение.

**№ 30.** Исходное положение. Атакующий стоит сбоку, лицом к ногам партнера.

Прием. Переворот с обратным зацепом ногами под плечи.

Защита. Убрать ближнюю руку с внутренней стороны под себя.

Контрприем. Повернувшись на перевалившегося через спину партнера, перевернуть его на спину захватом одноименной ноги.

**№ 31.** Исходное положение. Атакующий сзади, одна нога на колене между ног партнера.

Прием. Переворот рывком за туловище, скрещивая с партнером ноги (с поворотом на 180°).

Защита. Вытянуть ногу между ног партнера, не давая себя сбить.

Контрприем. Захватить кисть и с обвивом разноименной ноги партнера перевести его на мост.

**№ 32.** Исходное положение. Атакующий перед партнером.

Прием. Переворот обратным обхватом туловища и накрыванием ногой.

Защита. Вытянуть ноги назад.

Контрприем. Крепко держа руки партнера за запястья, перевернуть его на мост; бросок через спину с захватом ноги снаружи и руки на животе.

**№ 33.** Исходное положение. Атакующий на одном колене, лицом к ногам партнера.

Прием. Переворот обратным захватом бедра, прижимая стопу к бедру.

Защита. Лечь на грудь и вытянуть ноги, расставив руки в стороны.

Контрприем. Бросок с захватом пятки.

**№ 34.** Исходное положение. Атакующий сбоку подводит колено под грудь партнера.

Прием. Переворот захватом предплечья дальней руки из-под плеча.

Защита. Убрать ближнюю руку под себя, не давая захватить дальнюю.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо и ноги.

**№ 35.** Исходное положение. Нападающий стоит сбоку у ног нижнего вполоборота в сторону головы, захватывает за ближнее бедро партнера и поднимает его.

Прием. Переворот или бросок с переменной захвата с ближнего бедра на дальнее.

Защита. Лечь на грудь, соединив ноги.

Контрприем. В момент броска потянуть дальней рукой за пятку ближней ноги партнера.

**№ 36.** Исходное положение. Атакующий стоя захватывает прямым хватом за ближнее бедро партнера и поднимает его.

Прием. Переворот с захватом бедра, закладывая ноги между бедрами.

Защита. Лечь на живот, соединив ноги; в момент отрыва толкнуть свободной ногой в ближнюю ногу нападающего.

Контрприем. В момент отрыва внешней рукой потянуть за пятку ближней ноги партнера.



**№ 37.** Исходное положение. Атакующий стоя захватывает прямым хватом за ближнее бедро партнера и поднимает его.

Прием. Переворот с захватом за бедро и руку, переставляя ногу за шею.

Защита. Не давать руки на захват, лечь на живот, соединив ноги; толкнуть свободной ногой дальнюю ногу партнера.

Контрприем. Повернуться лицом к партнеру, захватить за пятку и бросить на ковер.

**№ 38.** Исходное положение. Атакующий стоит сбоку-сзади, поднимает ближнюю ногу партнера, захватывает из-под нее за бедро другой ноги сзади.

Прием. Переворот захватом дальнего бедра и накладыванием руки на шею партнера.

Защита. Рывком отходить от партнера, не давая захватить ногу, толкнуть свободной ногой дальнюю ногу партнера.

Контрприем. Бросок захватом пятки изнутри.

**№ 39.** Исходное положение. Атакующий захватывает партнера на ключ и сбивает на живот.

Прием. Переворот с захватом руки на ключ и шеи из-под плеча.

Защита. Вытянуть вперед соединенные в крючок руки.

Контрприем. Бросок захватом руки под плечо.

**№ 40.** Исходное положение. Атакующий сбоку на одном колене.

Прием. Переворот с обратным захватом за бедро (стопу) дальней ноги и накладыванием бедра на шею партнера.

Защита. Вытянув ногу, поднять голову и отвести ногу партнера.

Контрприем. Захватив за пятку и упираясь другой рукой в бедро партнера с внутренней стороны, произвести бросок.

**№ 41.** Исходное положение. Атакующий сбоку-спереди.

Прием. Переворот захватом за бедро внешней ноги и накладыванием бедра на шею партнера.

Защита. Вытянув ногу, поднять голову и отвести ногу партнера; выпрямив туловище, сбросить партнера назад.

Контрприем. Бросок захватом пятки разноименной ноги.

**№ 42.** Исходное положение. Нижний лежит плашмя, вытянув ноги, соединив их и задерживая ближнюю ногу атакующего.

Прием. Переворот захватом скрещенных ног за голени, накрывая партнера захваченной ногой.

Защита. Отпустить захваченную ногами ногу партнера, встать в высокий партер.

Контрприем. Переворот с обвивом разноименной ноги и захватом запястья.

**№ 43.** Исходное положение. Нижний на мосту.

Прием. Удержание на мосту сбоку захватом шеи и плеча.

Защита. Принять положение крутого моста, забегая ногами в сторону от партнера, повернуться на живот.

Контрприем. Переворот через себя захватом туловища сбоку.

**№ 44.** Исходное положение. Атакующий сбоку.

Прием. Бросок через полумост; то же через бедро захватом руки на ключ и за туловище.

Защита. Не дать захватить руку на ключ, лечь на живот, поднимая голову.

Контрприем. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

**№ 45.** Исходное положение. Атакующий сбоку.

Прием. Бросок через полумост; то же через бедро захватом руки на ключ и за бедро.

Защита. Не дать захватить руку на ключ, лечь на живот, поднимая голову.

Контрприем. Бросок через спину захватом руки под плечо.

**№ 46.** Исходное положение. Атакующий сбоку-сзади.

Прием. Обратный захват предплечья или обратный ключ с помощью рычага (руки).

Защита. Вытянуть соединенные вместе руки вперед — в сторону от партнера; убрать руку локтем под себя.

Контрприем. Нажимая головой в локтевой сгиб руки партнера, выйти наверх, задерживая его в партере.

**№ 47.** Исходное положение. Атакующий произвел обратный захват предплечья.

Прием. Переворот обратным захватом предплечья и за бедро.

Защита. Вытянуть соединенные вместе руки вперед — в сторону от партнера; убрать руку локтем под себя.

Контрприем. Упираясь локтем захваченной руки в ковер, забежать от партнера, задержав его в партере.

**№ 48.** Исходное положение. Атакующий стоит сзади. Прием. Переворот зацепом ступней в коленный сгиб (сбоку) и захватом туловища за поясницу.

Защита. Встать в высокий партер.

Контрприем. Переворот с обвивом разноименной ноги и захватом запястья.

**№ 49.** Исходное положение. Атакующий стоит сзади.

Прием. Переворот с обвивом одноименной ноги, обхватом туловища другой ногой и захватом шеи из-под плеча.

Защита. Вытянуть и соединить ноги; прижать руку к голове; убрать руку локтем под себя; поднимая таз, бросить партнера вперед.

Контрприем. Захватив стопу обвивающей ноги партнера, резко потянуть его на себя и, перевернувшись на него, прижать лопатками к коврику.

**№ 50.** Исходное положение. Атакующий стоит сбоку.

Прием. Переворот обвивом одноименной ноги, поворачиваясь через спину партнера.

Защита. Вытянуть и соединить ноги.

Контрприем. Захватить стопу обвивающей ноги партнера, резко потянуть на себя и, повернувшись на него, прижать лопатками к коврику.

**№ 51.** Исходное положение. Атакующий обвивом одноименной ноги сбил партнера на живот.

Прием. Переворот обвивом ноги изнутри с захватом разноименной руки в локтевом сгибе сзади-изнутри и перекатом через бок назад.

Защита. Раздвинуть шире ноги, убрать руку.

Контрприем. При перекате захватить свободной рукой разноименную ногу партнера и, разгибаясь, заставить его лечь на спину.

**№ 52.** Исходное положение. Атакующий при помощи рычага держит предплечье обратным захватом.

Прием. Переворот обратным захватом предплечья и заступанием коленом за голову партнера.

Защита. Упираясь в ковер локтем захваченной руки и другой рукой и ногой, поднять голову.

Контрприем. Забежать в сторону от партнера, оставив его в партере.

**№ 53.** Исходное положение. Атакующий сзади захватывает за бедро одноименной рукой.

Прием. Переворот скрестным захватом голеней.

Защита. Не дать скрестить голени.

Контрприем. Согнуть ноги в коленном суставе, резко толкнуть партнера согнутыми ногами назад, сбить на спину.

**№ 54.** Исходное положение. Нижний на мосту.

Прием. Удержание на мосту с обвивом обеих ног.

Защита. Уйти с моста раньше осуществления обвива.

Контрприем. Переворот с захватом туловища и руки.

**№ 55.** Исходное положение. Атакующий обхватил туловище партнера сзади.

Прием. Переворот обхватом туловища или туловища с рукой.

Защита. Высвободить руку, лечь на живот, вытянуть руки вперед-в стороны, поворачиваясь в сторону переворота.

Контрприем. Захватив руку с внешней стороны и садясь, сделать поворот через партнера на 180°, в момент переворота зацепить ногой изнутри за одноименную ногу партнера.

**№ 56.** Исходное положение. Атакующий стоя приподнимает партнера захватом за туловище сзади.

Прием. Переворот захватом туловища и руки.

Защита. Не дать захватить туловище, лечь на живот; не дать захватить руку, держа ее вытянутой вперед.

Контрприем. Зацеп ногой за одноименную ногу партнера в момент переворота.

**№ 57.** Исходное положение. Атакующий нижний.

Прием. Бросок через плечи с захватом руки и ноги.

Защита. Не давать на захват ногу и руку.

Контрприем. Захватив ногой руку, провести переворот с обратным захватом за бедро или туловище.

**№ 58.** Исходное положение. Атакующий сидит на лежащем плашмя партнере лицом к ногам.

Прием. Переворот с захватом ноги и зацепом ноги из-под ноги партнера.

Защита. Вытянуть ноги, соединив их вместе; стать в высокий партер.

Контрприем. Захватить голень партнера, перевести в положение нижнего.



## Приемы в стойке

**№ 1.** Исходное положение. Поворот партнера рывком под плечо.

Прием. Перевод в партер захватом руки и туловища сзади.

Защита. Упереться в грудь, отставить ногу назад.

Контрприем. Бросок захватом разноименной ноги с подножкой.

**№ 2.** Исходное положение. Атакующий рывком за плечо поворачивает партнера.

Прием. Перевод в партер с захватом руки и бедра сзади.

Защита. Упереться свободной рукой в грудь партнера.

Контрприем. Бросок зацепом изнутри и захватом одной руки.

**№ 3.** Исходное положение. Атакующий спереди в средней стойке.

Прием. Перевод в партер с захватом ноги спереди.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Захватив шею, провести бросок назад в сторону, противоположную захваченной ноге; в случае перехода атакующего на колени провести бросок подхватом плеча (за подмышку) с накрыванием захваченной ногой.

**№ 4.** Исходное положение. Атакующий поворачивает партнера рывком под плечи.

Прием. Перевод в партер захватом бедра сзади.

Защита. Повернуться лицом к партнеру.

Контрприем. Перевод в партер захватом ноги спереди.

**№ 5.** Исходное положение. Атакующий, захватив руку партнера, поворачивает его к себе.

Прием. Перевод в партер захватом руки и подсечкой.

Защита. Упереться свободной рукой в грудь партнера.

Контрприем. Отставив ногу назад, перевести в партер захватом разноименной ноги.

**№ 6.** Исходное положение. Рывком за шею захватить голову с плечом обратным обхватом.

Прием. Перевод в партер обратным обхватом плеча и шеи.

Защита. Разорвать захват, выпрямить туловище.

Контрприем. Бросок назад обратным захватом руки под плечо.

**№ 7.** Исходное положение. Атакующий спереди в средней стойке.

Прием. Бросок захватом за пятку.

Защита. Отставить ногу.

Контрприем. Отставив ногу, задержать партнера в партере; бросок с подхватом плеча за подмышку с накрыванием захваченной ногой.

**№ 8.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку партнера под плечо.

Прием. Бросок захватом руки под плечо, упираясь кистью в колено.

Защита. Перенести центр тяжести на сзади стоящую ногу или стать на колено этой же ноги.

Контрприем. Захватив ближнюю ногу, перевести партнера в партер.

**№ 9.** Исходное положение. Атакующий захватил руки спереди.

Прием. Боковая подсечка с захватом рук.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Подсечка с переносом ноги; зацеп голенью изнутри с захватом рук.

**№ 10.** Исходное положение. Атакующий, захватив руку, поворачивается спиной к партнеру, приставляя сзади стоящую ногу к стоящей впереди.

Прием. Бросок через спину захватом руки в локтевой сгиб.

Защита. Приседая и упираясь свободной рукой в спину партнера, сделать шаг по ходу движения.

Контрприем. Бросок назад по ходу движения захватом руки и туловища с подножкой под ближнюю ногу.

**№ 11.** Исходное положение. Атакующий захватил двумя руками руку партнера.

Прием. Задняя подножка с захватом руки.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Отставив свою ногу, захватить ногу партнера свободной рукой и перевести в партер.

**№ 12.** Исходное положение. Атакующий поворачивается к партнеру, ставя сзади стоящую ногу за ногу партнера.

Прием. Бросок через спину захватом руки и шеи с передней подножкой; то же, соединяя руки в крючок.

Защита. Приседая и упираясь в спину партнера, сделать шаг по ходу движения.

Контрприем. Бросок назад по ходу движения захватом руки и туловища; бросок через полумост против хода движения тем же захватом.

№ 13. Исходное положение. Атакующий захватил руку партнера выше локтя спереди.

Прием. Бросок отхватом с захватом руки.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Бросок отхватом с захватом руки.

№ 14. Исходное положение. Атакующий захватил разноименную руку под плечо.

Прием. Передняя подсечка захватом руки и туловища.

Защита. Отставить ногу в сторону.

Контрприем. Переставляя ногу в сторону-вперед, накрыть партнера.

№ 15. Исходное положение. Атакующий выставляет вперед ногу, разноименную захваченной руке.

Прием. Передняя подножка или подбив захватом руки; то же захватом руки и шеи.

Защита. Присесть, опереться свободной рукой в спину партнера, переступить по ходу броска.

Контрприем. Переступив по ходу броска, провести бросок назад с подсечкой ближней ноги; то же, но бросок назад с захватом разноименной ноги.

№ 16. Исходное положение. Атакующий спереди захватил ноги.

Прием. Бросок захватом ног спереди.

Защита. Стать в низкую стойку (на одно колено).

Контрприем. Перевести партнера в партер; бросок назад с обратным обхватом туловища и накрыванием ногой.

№ 17. Исходное положение. Атакующий спереди захватил двумя руками руку партнера.

Прием. Сбивание вперед захватом за руку двумя руками.

Защита. Наклонить туловище вперед с отставлением ноги.

Контрприем. Бросок назад захватом туловища и руки.

№ 18. Исходное положение. Поворот к противнику, скрещивая ноги или подставляя стоящую сзади ногу к стоящей впереди.

Прием. Бросок через спину захватом туловища и руки; то же с захватом рук разным хватом или захватом двух рук снизу.

Защита. Выставив ногу по ходу броска, захватить туловище нападающего с рукой.

Контрприем. Бросок через мост захватом туловища и руки сбоку.

№ 19. Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку через плечо.

Прием. Бросок через спину захватом руки через плечо; то же, становясь на колено.

Защита. Приседая, опереться свободной рукой в спину партнера и зашагнуть по ходу движения.

Контрприем. Задняя подножка с захватом туловища сбоку.

№ 20. Исходное положение. Атакующий спереди захватил разноименную ногу и руку.

Прием. Передняя подсечка захватом разноименных ног и руки.

Защита. Поместить захваченную ногу между ногами партнера, отставив другую ногу.

Контрприем. Бросок зацепом изнутри разноименной ноги.

№ 21. Исходное положение. Атакующий рывком за руки поворачивает партнера спиной к себе.

Прием. Бросок через бедро захватом руки на ключ и за туловище сзади.

Защита. Упереться локтем в грудь партнера и освободиться от захвата туловища, повернуться к партнеру лицом.

Контрприем. Бросок разворотом на 90° захватом руки за запястье; бросок зацепом изнутри с захватом руки.

№ 22. Исходное положение. Атакующий спереди в высокой стойке захватил руки партнера.

Прием. Бросок зацепом стопой снаружи с захватом рук.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Передняя подсечка захватом рук; подсечка переносом атакующей ноги.

№ 23. Исходное положение. Атакующий спереди.

Прием. Бросок обратным обхватом туловища и накрыванием ногой.

Защита. Вытянуть ноги назад.

Контрприем. Крепко держа руки партнера за запястья, перевернуть его на мост.



**№ 24.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил разноименную ногу за колени.

Прием. Бросок захватом за разноименную ногу и отхватом другой ноги.

Защита. Упереться подъемом между ногами.

Контрприем. Бросок боковым подбивом захватываемой ногой.

**№ 25.** Исходное положение. Атакующий выставляет вперед ногу, разноименную захваченной руке.

Прием. Перевод в партер нырком под руку.

Защита. Выпрямиться и переступить через ноги противника.

Контрприем. Сделать высед в сторону головы партнера и лечь на грудь.

**№ 26.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку партнера.

Прием. Перевод в партер нырком под руку и захватом ноги.

Защита. Стать в стойку ниже партнера, не дать на захват руку.

Контрприем. Высед в сторону головы партнера.

**№ 27.** Исходное положение. Атакующий выставляет вперед ногу, разноименную захваченной руке, рука захватывается под плечо или на плече.

Прием. Бросок нырком под руку.

Защита. Выпрямить туловище, перешагнув через ноги партнера.

Контрприем. Высед в сторону головы партнера с задерживанием его на мосту.

**№ 28.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руки партнера.

Прием. Бросок отхватом изнутри с захватом рук.

Защита. Отставить ногу.

Контрприем. Подсечь дальнюю ногу противника, захватить ногу рукой и произвести любой бросок с захватом ноги; перевод в партер.

**№ 29.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку партнера.

Прием. Бросок захватом руки и разноименной пятки.

Защита. Отставить ногу назад.

Контрприем. Бросок назад с накрыванием ногой.

**№ 30.** Исходное положение. Атакующий спереди обхватил туловище и руку партнера.

Прием. Бросок через полумост обхватом туловища и руки, ставя ногу к ноге партнера.

Защита. Присесть, наклониться, отойти назад.

Контрприем. Зацеп голенью снаружи или изнутри ноги с противоположной броску стороны; бросок через полумост, переступая за партнера.

**№ 31.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил шею и плечо.

Прием. Бросок назад обратным захватом шеи с плечом и ближней ноги; то же, но, когда ближняя нога отставляется, дальняя захватывается за пятку.

Защита. Отставить ногу, разорвать захват.

Контрприем. Бросок захватом за пятку.

**№ 32.** Исходное положение. Атакующий спереди обхватил шею и плечо партнера.

Прием. Бросок назад обратным обхватом шеи и плеча.

Защита. Держаться захваченной рукой за туловище партнера.

Контрприем. Повернувшись в сторону броска, выбросить ноги назад и накрыть партнера.

**№ 33.** Исходное положение. Атакующий рывком за руку поворачивает партнера спиной к себе или поднимает его из партера с захватом руки и бедра.

Прием. Бросок через бедро, бросок через полумост с захватом руки на ключ и бедра сзади.

Защита. Присесть, упираясь в грудь сгибом локтя; при поднимании из партера соединить ноги или занять положение высокого партера.

Контрприем. Бросок захватом ноги между ногами; бросок вперед зацепом разноименной ноги изнутри.

**№ 34.** Исходное положение. Атакующий спереди в средней стойке.

Прием. Бросок через плечи захватом руки и ноги.

Защита. Отставить ногу назад, согнуться; обхватить обратным захватом руку и шею партнера.

Контрприем. Бросок обратным обхватом руки и головы с боковой подсечкой или подбивом.

**№ 35.** Исходное положение. Атакующий спереди в высокой стойке захватил руки спереди.

Прием. Зацеп голенью снаружи с захватом туловища с рукой; то же с захватом рук сверху.

Защита. Отставить ногу назад.  
Контрприем. Бросок через полумост в сторону, противоположную зацепляемой ноге.

**№ 36.** Исходное положение. Атакующий спереди в высокой стойке.

Прием. Бросок вперед зацепом разноименной ноги изнутри и захватом руки или руки и шеи.

Защита. Стать в низкую стойку (на одно колено).

Контрприем. Вытянув ноги назад и захватив партнера за бедро сзади, перевести его в партер и перевернуть вперед; провести заднюю подсечку.

**№ 37.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил шею и плечо.

Прием. Бросок через полумост с обратным захватом шеи и плеча и передняя подсечка.

Защита. Присесть, расставив ноги, и попытаться разорвать захват.

Контрприем. Бросок назад захватом руки под плечо; бросок назад обхватом туловища.

**№ 38.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку и шею партнера.

Прием. Бросок назад с обвивом ноги и обратным захватом шеи и плеча.

Защита. Не дать осуществить обвив ноги.

Контрприем. Задняя подсечка обхватом туловища сбоку.

**№ 39.** Исходное положение. Атакующий спереди захватил руку и туловище.

Прием. Бросок вперед обвивом ноги с захватом руки и туловища или с захватом руки и шеи.

Защита. Не дать осуществить обвив ноги.

Контрприем. Задняя подсечка с обхватом туловища сбоку; бросок обхватом свободного бедра противника; бросок назад обхватом туловища сбоку, поднимая обвивную ногу вверх.

**№ 40.** Исходное положение. Атакующий заходит за спину партнера нырком под руку.

Прием. Бросок захватом туловища и бедра сзади.

Защита. Опустить руку, не давая нырнуть под нее.

Контрприем. Обратный захват шеи с плечом и руки на обратный ключ с передней подножкой; подбив или бросок с обвивом назад с тем же захватом.

## V. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Теоретический материал приведен в программе без разбивки его по годам занятий. Необходимо ежегодно проводить беседы и лекции по указанным в учебном плане темам, с более углубленной проработкой материала в каждый последующий год занятий. На практических занятиях следует давать занимающимся краткие пояснения по вопросам техники, тактики, основам методики обучения и тренировки, правилам соревнований и другим вопросам.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 15—20-минутных бесед, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Беседы по третьей и четвертой темам учебного плана проводятся врачом.

Установки борцам даются перед соревнованиями, а также перед каждой схваткой — минут за тридцать, чтобы осталось время продумать полученные указания.

Для спортсменов высших разрядов занятия по всем теоретическим темам должны носить более углубленный характер.

Материал практического раздела программы приведен в том порядке, в каком он рекомендуется к изучению. Это сделано для облегчения использования программного материала.

Приведенные в учебном материале программы приемы борьбы не охватывают всех возможных вариантов. Например, в технику включен всего один бросок через мост, так как другие приемы этой группы в вольной борьбе почти не применяются. Не внесены также некоторые варианты бросков через спину, например бросок через спину с захватом плеча и шеи в противоположную захваченной руке сторону, бросок через спину с обратным захватом разноименной руки и ноги, бросок через спину с обратным захватом плеча и шеи и др., но вместе с тем даны наиболее употребительные варианты захватов.

В группе бросков через полумост в программе приведены лишь наиболее характерные для вольной борьбы захваты. То же можно сказать и об отхватах, подножках и других элементах техники. Но и без всего этого приведенный материал вполне достаточен для подготовки высококлассного борца.



Для группы новичков рекомендуется изучение первых 20 приемов в партере и 15 в стойке и контрприемов; во второй год включается до 40 приемов в партере и 30 в стойке и контрприемов; в третий год занятий — все остальные приемы и контрприемы.

Естественно, что предлагаемая последовательность в изучении приемов борьбы может изменяться. Так, для молодых борцов придется растянуть прохождение материала на более длительный срок, однако последовательность изучения приемов рекомендуется сохранить.

Изучение приемов и совершенствование в них должны проводиться в определенной последовательности:

1) прием называется в соответствии с существующей терминологией;

2) прием показывается в целом с места;

3) прием показывается по разделением с тактическим обоснованием и с объяснением наиболее существенных элементов; показываются захват и основные динамические условия выполнения приема (физическая сила, использование инерции, веса, сосредоточение усилия в определенный момент, создание рычага, создание пары сил, изменение площади опоры, направление и его эволюция в ходе выполнения приема и др.);

4) прием изучается по разделением (если он очень прост, — в целом) в обе стороны;

5) прием изучается в целом (слитно) на несопротивляющемся партнере;

6) прием изучается в учебной схватке с применением его в обе стороны;

7) показывается защита от приема и дается указание о дальнейших активных действиях (изучение и закрепление защиты происходит по мере закрепления приема);

8) прием применяется в схватке на технику;

9) на этом этапе начинает изучаться по этой же схеме контрприем;

10) показывается выполнение приема в наиболее часто встречающихся положениях в борьбе, обосновываются варианты проведения приема в зависимости от определенной обстановки, возникшей в схватке;

11) прием и контрприем совершенствуются в схватках на технику, по заданию и в вольных схватках.

Изучение нового приема можно начинать с момента

освоения предшествовавшего приема в схватке на технику.

Совершенствование в технике проведения приемов и тактическая подготовка борца осуществляются в учебно-тренировочных схватках.

В зависимости от задачи тренировочных занятий могут применяться схватки различного характера: без бросков (захваты), учебные, по заданию, на технику, вольные схватки, соревновательные схватки.

Борьба без бросков применяется:

1) во время утренних занятий физическими упражнениями, в дни, когда не предполагается тренировки на ковре;

2) во второй половине переходного периода;

3) в подготовительном периоде;

4) для дополнительной нагрузки, а также в целях уплотнения занятий до и после борьбы на ковре;

5) при длительных поездках к месту соревнований;

6) за день до соревнований;

7) в качестве разминки перед соревновательной схваткой.

Борьба без бросков, в зависимости от ее интенсивности и дозировки, может быть применена для развития мышц плечевого пояса и спины, для постепенного втягивания организма в специфическую при единоборстве работу, для развития специальной выносливости, для изучения и повторения элементов приемов (захождение различными способами за спину противника, повороты спиной к противнику различными способами для броска через спину, отрыв партнера от ковра).

В учебных схватках один из борцов помогает другому изучить, закрепить или совершенствовать определенный прием, контрприем, комбинацию. В этом случае помогающий, сопротивляясь в полсилы, создает вызовы — видимое удобное положение для проведения данного приема, причем время в положении вызова от раза к разу уменьшается, а сопротивление возрастает.

Учебные схватки обеспечивают постепенный переход от обучения в статическом исходном положении до естественных условий схватки. Учебные схватки применяются чаще всего до начала специальной подготовки к соревнованиям — в период преимущественной работы над изучением новых элементов техники.

Схватки по заданию даются с целью отработки и совершенствования приемов на фоне определенной тактической задачи, т. е. в условиях борьбы с определенным партнером, с учетом его тактико-технической подготовленности и своих возможностей. В схватках по заданию допускаются вводные задания по ходу схватки.

Схватки по заданию применяются в основном периоде тренировки.

Схватки на технику — это схватки типа показательных. В них борцы стараются применить возможно больше разнообразных приемов и контрприемов. Защита в них не применяется. Борцы даются один другому на прием с тем, чтобы проводить и контрприем.

Схватки на технику проводятся в основном периоде тренировки и имеют задачи:

- 1) совершенствование борцов в технике приемов и контрприемов;
- 2) выработку специальной выносливости;
- 3) разрядку от сильной нервной нагрузки, при проведении вольных и соревновательных схваток;
- 4) приобретение борцом уверенности в своих силах;
- 5) подготовку к показательным выступлениям.

Вольные схватки проводятся в основном периоде тренировки, причем в первую половину периода не чаще одного раза в неделю. При приближении к соревнованиям количество схваток может доходить до двух в один день, но не больше четырех в неделю.

Во время вольных схваток следует давать указания обоим борцам о необходимости применения того или иного приема, о более решительных действиях в том или ином случае, уточнять и исправлять технику выполнения приема, подсказывать правильное тактическое решение для выигрыша схватки. Но при приближении соревнований тренеру не рекомендуется давать указания во время схваток: борцы сами должны проявлять больше инициативы, приучаться самостоятельно решать технические и тактические задачи, возникающие в процессе схваток.

Вольные схватки не прерываются после поражения одного из борцов, а продолжают столько времени и по той формуле, которая предусмотрена тренером заранее. В вольных схватках совершенствуются и проверяются техническая и тактическая подготовленность борца, его физическая и морально-волевая подготовка.

Соревновательные схватки, с одной стороны, дают возможность проверить качество и направленность учебно-тренировочного процесса, с другой — являются важной составной частью учебно-тренировочной и воспитательной работы. В связи с этим соревнования должны планироваться уже после 3—4 месяцев учебно-тренировочных занятий. В течение первого года занятий борец может принимать участие в 4—5 соревнованиях, во второй и третий годы — до 6—8 за один год.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. Ковер.                       | 9 Штанга разборная.            |
| 2. Тренировочные мешки, чучела. | 10. Штанга шаровая (20—60 кг). |
| 3. Покрывало или брезент.       | 11. Весовые гири (16—32 кг).   |
| 4. Верхние крышки.              | 12. Гантели (2—5 кг).          |
| 5. Гимнастическая стенка.       | 13. Набивные маты (5—10 кг).   |
| 6. Гимнастическая скамейка.     | 14. Скакалки.                  |
| 7. Кольца.                      | 15. Зеркало.                   |
| 8. Канат для перетягивания.     | 16. Весы.                      |



## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

За массовость спорта! За высокое спортивное мастерство! (Материалы для докладчиков). ФиС, 1949.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР, ФиС, 1954.

Единая всесоюзная спортивная классификация. ФиС, 1953.

М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. «Молодая гвардия», 1947.

И. А. Каиров. Педагогика. Учпедгиз, 1948.

Теория физического воспитания. Под редакцией Г. И. Кукушкина (отв. редактор), П. И. Жукова, И. М. Коряковского. ФиС, 1953.

М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. ФиС, 1948.

А. Н. Крестовников. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951.

Физиологические основы физической культуры и спорта. Под редакцией проф. Н. В. Зимкина. ФиС, 1953.

Д. Ф. Дешин. Профилактика спортивного травматизма. ФиС, 1953.

Д. Ф. Дешин. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. Медгиз, 1953.

Г. М. Куколевский. Советы по врачебному контролю. ФиС, 1952.

С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская. Врачебный контроль в физическом воспитании. ФиС, 1951.

И. М. Саркизов-Серазини. Спортивный массаж. ФиС, 1951.

С. Л. Аксельрод. Спортивные соревнования. ФиС, 1952.

Н. М. Галковский, А. В. Катулин, Н. Г. Чионов. Борьба. ФиС, 1952.

Н. Н. Сорокин. Спортивная борьба. ФиС, 1953.

К. Е. Коберидзе. Молодым борцам. ФиС, 1952.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
I. Задачи секции вольной борьбы . . . . .	5
II. Организация учебно-тренировочных занятий . . . . .	—
III. Планирование и учет . . . . .	8
IV. Учебный материал: . . . . .	18
Теория . . . . .	—
Практика . . . . .	25
V. Организационно-методические указания . . . . .	49
VI. Перечень оборудования и инвентаря для занятий . . . . .	53
Рекомендуемая литература . . . . .	54

„Борьба вольная“ (программа)  
Ответственный за выпуск Э. С. Громадский  
Технический редактор М. П. Манина  
Корректор М. В. Мазур.

---

Сдано в набор 28/IX—1954 г. Подписано к  
печати 16/XI—1954 г. Формат  $84 \times 108^{1/32}$ .  
Объем 0,875 бум. л. 2,87 печ. л. 2,71  
уч. изд. л. 3,5 физ. л. 37770 зн. в 1 печ. л.  
Заказ 5181. Тираж 20 000. Цена 75 к.

---

Издательство „Физкультура и спорт“  
Москва, М. Гнезниковский пер., д. 3  
Смоленск, типография им. Смирнова.