Муниципальное казённое учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа с.п.Лечинкай» Чегемского муниципального района

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МКУ «СШ с.п.Лечинкай
_____ /Туганов М.М./
Приказ № 2
от «16» января 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Принята на Методическом
совете спортивной школы
Протокол № 3
от «16» января 2023г.

Срок реализации Программы: бессрочно
Год составления: 2023

с.п.Лечинкай

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – дополнительная образовательная программа по виду спорта «Вольная борьба» Далее (Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена в соответствии:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Вольная борьба», от 27.03.2013 г. № 145.
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Актуальность данной программы:

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современные дети слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Занять, заинтересовать детей и подростков нужной и полезной деятельностью является главной задачей в создавшемся положении.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) «Вольная борьба» направлена на подготовку юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в состав сборной команды района и Удмуртской Республики.

Вольная борьба – это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п... Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы. Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется.

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Толщина ковра должна составлять не менее 4 сантиметров. Сама борьба ведется в так называемой «области состязаний», которая представляет собой желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Спортсмены возвращаются в этот круг после остановки схватки или при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. За пределами 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр — «зона пассивности».

Борцовское трико (одежда для вольной борьбы) – сплошное трико красного или синего цвета, установленного ФИЛА образца. Цвет трико определяется жребием. Ни в коем случае не разрешается смешение красного и синего цвета в трико.

Педагогическая целесообразность программы

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотренкомплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Цель: стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать также, как привить обучающимся общепринятых норм поведения, развития самодисциплины и любви к Родине.

Перед учебными группами ставятся конкретные **Задачи:**

<u>группы спортивно-оздоровительной подготовки:</u>

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

-формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитание трудолюбия;

-развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость);

-достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

-отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий вольной борьбой.

<u>Адресаты программы:</u> Возраст занимающихся, участвующих в реализации Программы 8-18 лет.

<u>Объем и срок реализации программы:</u> Программа рассчитана на 52 недели из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Недельная нагрузка 6 часов. Всего 312 часов в год, в том числе контрольно-переводные мероприятия и участие в соревнованиях. Срок реализации программы 3 года.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на 2019-2022 г.г.

№	Содержание занятий	Количество часов
1	**Теоретическая подготовка**	12
2	**Практическая подготовка**	
	Общая физическая подготовка	152
	Специальная физическая подготовка	46
	Технико-тактическая подготовка	72
	Психологическая подготовка	10
	Соревновательная подготовка	4

	Инструкторская и судейская практика	-
	Восстановительные мероприятия	-
	Приемные и переводные испытания	12
	Врачебный контроль	4
	ИТОГО:	312

Режим тренировок: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые)
- групповые и индивидуальные теоретические занятия
- итоговое и промежуточное тестирование
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях

Ожидаемые результаты: выполнение контрольных нормативов, попадание в сборную команду района по вольной борьбе, выполнение разрядов.

Способы проверки ожидаемых результатов: соревнования, контрольные тренировки.

К концу обучения обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа должны

знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
-контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
-выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Контроль за реализацией программы: контроль учета спортивных результатов, внутришкольный контроль..

Контрольные мероприятия по оценке качества подготовки обучающихся проводятся 2 раза на начало и конец учебного года. В конце учебного года подводятся итоги проделанной работы, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки в соответствии с установленными нормативными требованиями, является основанием для перевода в группу следующей ступени подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования программы для данной группы, остаются для повторения курса обучения.

Формы воспитательной работы: в течение года будет проводиться работа с детьми (походы, беседы, субботники, чаепития и т.д.); работа с родителями (беседы

и т.д.); работа со школой (проведение совместных мероприятий, встречи с классными руководителями и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процесс всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия юных спортсменов не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Многочисленными исследования установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл. 1).

Таблица 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки .

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее увеличивается МПК в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. Относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10до 17 лет. Дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинофосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В реализации данной программы большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный положительный пример тренера-преподавателя, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнять установленные нормативные требования программы. В случае не выполнения этих требований учащиеся на следующий год не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства, могут продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Примечание: Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока при персональном разрешении врача.

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер-преподаватель пользуется различными средствами, методами, направлениями, формами и направлениями организации занятий.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий вольной борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической и технической подготовки начинающихся спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техника вольной борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, положения, дистанции, элементы маневрирования, защита.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенностями обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучение общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, в объяснении – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает в себя использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволяет определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении вольной борьбы – специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

Практические занятия. В педагогической работе тренера-преподавателя практические занятия разделяются по своей цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), направленности, содержанию

и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером-преподавателем на том или ином этапе обучения или тренировки.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется выполнению общей и специальной работоспособности борцов.

Общая задача всех практических занятий – повысить всестороннее физическое развитие обучающихся, их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и конкретные задачи.

Содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью их тренированности, учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними.

Тренер-преподаватель, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки борца, последовательно вводит в занятия новый материал – для изучения или усвоенный ранее – для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в тоже время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором решается та или иная задача.

Занятия по общей и специальной физической подготовке, игровые тренировки.

Эти занятия помогают более полно раскрыть функциональные возможности организма у обучающихся. Развивают и совершенствуют такие физические качества как быстрота, скорость, выносливость, сила. В зависимости от календарного плана соревнований, от тех задач, которые поставлены на определенный период подготовки, тренер-преподаватель увеличивает или уменьшает количество этих занятий от общего объема тренировок.

Теоретические занятия.

В круг вопросов теоретических занятий входят: история развития борьбы, физическая культура и спорт в России и СССР, основы гигиены спортсмена, предупреждение спортивного травматизма, основы техники и тактики борьбы, основы тренировки борца и правила состязаний.

Теоретические занятия организуются в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуются в соответствующие периоды тренировки, сочетаются с определенными разделами учебно-тренировочной работы. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории укреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Основы тактики изучаются как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотров фильмов и т.п. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по технике борца. Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, имеют место лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим разбором их и т.п. Все эти формы призваны содействовать закреплению полученных знаний, умений и навыков и достижению конечного результата обучения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий с группой требуется:

- борцовское чучело;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка и скамья;
- перекладина;
- кольца;
- канат и шест;
- бревно;
- зеркало достаточных размеров, позволяющее борцам контролировать свои движения;

Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для занятий.

Кроме названного стационарного оборудования необходимо иметь следующий спортивный инвентарь:

- набивные мячи разного размера и веса;
- теннисные мячи;
- гантели и другие гимнастические снаряды;

Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный инвентарь – борца тренировочный костюм, полотенце, мыло, борцовки и т.д. – обучающие хранят дома и приносят с собой на каждое занятие в спортивной сумке.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка результативности обучения определяется успехами обучающегося на соревнованиях различного уровня. При выполнении определенного минимума требований по видам подготовки, обусловленных данной программой, результаты соревнований имеют решающий вес в общей оценке.

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Год обучения	Минимальный возраст учащихся для зачисления	Минимальная/ максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
1. Спортивно- оздоровительная группа				
весь период	7-20 лет	15/30	6	Выполнение нормативов по ОФП
1. Группы начальной подготовки				
1	10-11 лет	15/30	6	Выполнение нормативов по ОФП
2	11-12 лет	12/24	6	
3	12-13 лет	12/24	9	II юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП
2. Учебно-тренировочные группы				
1	13-14 лет	от 10 до 20	12	II юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
2	14-15 лет	от 10 до 20	12	I юношеский разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3	15-16 лет	до 16	18	II разряд, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
4	16-17 лет	до 16	18	I разряд или КМС, выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

Переводные нормативы по технической подготовленности
(для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений Забегания на мосту:

- Оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- Оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- Оценка «3 - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из моста в упор и наоборот;

Перевороты с моста:

- Оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- Оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- Оценка «3 - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног;

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- Оценка «5» - упражнение выполнено слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- Оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- Оценка «3 – выполняется слитно, без прогиба с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- Оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- Оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- Оценка «3 – нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием;

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- Оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- Оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- Оценка «3 – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;
б) прием-контрприем – контрприем;
в) прием в стойке – прием в партере;

- Оценка «5» - технические действия (прием, защита, контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
- Оценка «3 – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Таблица 3

НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Показатели	Оценка, уровень	Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м, с	5	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,1 и меньше	4,9 и меньше	4,7 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше	4,6 и меньше
	4	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8	4,7-4,8
	3	6,5-6,6	6,2-6,3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0	4,9-5,0
	2	6,7-6,8	6,4-6,5	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2	5,1-5,2	5,1-5,2	5,1-5,2
	1	6,9 и больш	6,6 и больш	6,3 и больш	6,0 и больш	5,8 и больш	5,6 и больш	5,4 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш	5,3 и больш
Непрерывный бег на 5 мин, м	5	-	1376 и больше	1446 и больше	1576 и больше	1676 и больше	1776 и больше	1796 и больше	1576 и больше	1576 и больше	1576 и больше	1576 и больше
	4		1281-1375	1341-1445	1476-1575	1576-1675	1676-1775	1696-1795	1476-1575	1476-1575	1476-1575	1476-1575
	3		1186-1280	1236-1340	1376-1475	1476-1575	1576-1675	1596-1695	1376-1475	1376-1475	1376-1475	1376-1475
	2		1191-1185	1131-1235	1276-1375	1376-1475	1476-1575	1496-1595	1276-1375	1276-1375	1276-1375	1276-1375
	1		1190 и меньше	1130 и меньше	1275 и меньше	1375 и меньше	1475 и меньше	1495 и меньше	1275 и меньше	1275 и меньше	1275 и меньше	1275 и меньше
Челночный бег 3х10 м, с	5	8,0 и меньше	7,9 и меньше	7,6 и меньше	7,6 и меньше	7,5 и меньше	7,5 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше	7,4 и меньше
	4	8,3-8,1	8,2-8,0	7,9-7,7	7,9-7,7	7,8-7,6	7,8-7,6	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5	7,7-7,5
	3	8,6-8,4	8,5-8,3	8,2-8,0	8,2-8,0	8,1-7,9	8,1-7,9	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8	8,0-7,8
	2	8,9-8,7	8,8-8,6	8,5-8,3	8,5-8,3	8,4-8,2	8,4-8,2	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1	8,3-8,1
	1	9,0 и больш	8,9 и больш	8,6 и больш	8,6 и больш	8,5 и больш	8,5 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш	8,4 и больш
Прыжок в длину с места, см	5	136 и больше	154 и больше	172 и больше	182 и больше	198 и больше	213 и больше	238 и больше	251 и больше	251 и больше	251 и больше	251 и больше
	4	120-135	137-153	155-171	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250	235-250	235-250	235-250
	3	105-119	122-136	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234	219-234	219-234	219-234
	2	90-104	107-121	125-139	135-149	153-167	168-182	181-199	203-218	203-218	203-218	203-218
	1	89 и меньше	106 и меньше	124 и меньше	134 и меньше	152 и меньше	167 и меньше	180 и меньше	202 и меньше	202 и меньше	202 и меньше	202 и меньше
Прыжки вверх с места, см	5	30 и больше	35 и больше	38 и больше	40 и больше	45 и больше	50 и больше	55 и больше	60 и больше	60 и больше	60 и больше	60 и больше
	4	25-29	30-34	33-37	35-39	40-444	45-49	50-54	55-59	55-59	55-59	55-59
	3	20-24	25-29	28-32	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	50-54	50-54	50-54
	2	15-19	20-24	23-27	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	45-49	45-49	45-49
	1	14 и меньш	19 и меньш	22 и меньш	24 и меньш	29 и меньш	34 и меньш	39 и меньш	44 и меньш	44 и меньш	44 и меньш	44 и меньш
Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см	5	200 и больше	230 и больше	270 и больше	310 и больше	355 и больше	410 и больше	480 и больше	575 и больше	575 и больше	575 и больше	575 и больше
	4	170-195	195-225	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570	540-570	540-570	540-570
	3	140-165	160-190	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-535	505-535	505-535	505-535
	2	105-135	125-155	160-190	205-235	250-280	305-335	375-405	470-500	470-500	470-500	470-500
	1	100 и меньше	120 и меньше	155 и меньше	200 и меньше	245 и меньше	300 и меньше	370 и меньше	465 и меньше	465 и меньше	465 и меньше	465 и меньше
Подтягивание из виса, количество	5	6 и больше	7 и больше	8 и больше	9 и больше	10 и больш	13 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш	17 и больш
	4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	10-12	13-16	13-16	13-16	13-16	13-16
	3	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12	9-12	9-12	9-12	9-12

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Весь период

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенства человека.Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

2.1. СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы занимающихся.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличие материальной базы.

2.1.1. Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроение, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружным краем стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях,; на четвереньках; скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом на одну и другую сторону и др.

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

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

Метание. Теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра; набивного мяча и других отягощений.

Переползание. На скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в

висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух или одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястный суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при

поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

2.1.2. Специально-подготовительные упражнения

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны, кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствия; кувырок через левое, правое плечо; перевороты боком; комбинация прыжков; стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); маховые, круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание. Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера. Подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбегом и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад), перекаты в стороны с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.

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

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

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг). Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно в стороны, впереди, от плеч; встречные движения

гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручки (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота) с вращением из руки в руку и др.

Упражнения с гирями. Для учебно-тренировочных групп 3 года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на груди двумя и одной рукой с пола, из виса (на уровне колен); выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседание с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой, но без вращения.

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

Медицинболы. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. *Упражнения на гимнастической стенке* – передвижения и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивание в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой, прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п., стоя лицом к стене (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой, стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки всевозможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклонов вперед и др.; *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.; *на канате и шесте* – лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат, лазание и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног; *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, спрыгивание на дальность и точность;

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

Спортивные игры. Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований: двусторонние игры.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы впереди назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, с стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны; кругообразные; стоя на голове с опорой

ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы, повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в страховке. Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывов его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

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

2.1.3. Специальные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Это означает прежде всего заставить играющего не только наклониться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом,

вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищать от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогибаться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклоняться, коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывает более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающего партнера.

На данных примерах становится понятым, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
   Захватывать руки партнера можно.
4. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
5. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
6. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводить запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличивать общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоение игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от участников знаний и умений выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3-5 с., предел – 10 с.), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток сам научится самостоятельно решать поставленные пере ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присудить два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую группу. Эта мера предполагает заставить подростков заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляются в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательном поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименные руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки

и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи и плеча сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой). Двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положение за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с. и т.д.

Для того, чтобы максимально приблизить перечислить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещение отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3. 2х2 м;
2) в соревнованиях участвуют все ученики;
3) количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3,5,7;
4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, глее фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предполагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации , искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогает эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предполагают следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому; -
правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой –
стоя; - оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые; б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предполагаемых и.п. могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценивать , насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; Перетягивание каната; Перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на

гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.д.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

2.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе тренировочных занятий борцы решают следующие задачи:

-Повышение уровня общей физической подготовленности;

–Развитие физических качеств;

-Изучение, совершенствование технико-тактических приемов борьбы. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

2.2.1. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе.

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

Партнер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

В *стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево – вперед, на право – назад, на право – кругом (на 180°).

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

Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.

.2.2. Техника вольной борьбы

Борьба в партере.

Перевороты скручиванием

Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий – с боку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сзади с боку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади с боку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: отставить ногу назад – в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С *ключом и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: отставляя захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

С *захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – на боку грудью к сопернику. Защиты: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защиты: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад - в сторону.

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защиты: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; свободной рукой упереться в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки и через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защиты: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руки с шеи.

2.2.3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

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

Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. *Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

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

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной к друг другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы,

со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить контрольные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффектному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) – на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватка с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержаний на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватка со сменой партнеров;
- схватки с заданием;
- провести конкретный прием (другие не засчитываются);
- проводить только связки (комбинации) приемов;
- провести прием или комбинацию на заданное время;

в) задания для проведения разминки.

2.3. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

2.4. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующему возрасту и году обучению.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявление волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;
2. Педагогические принципы воспитания;

- ✓ гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- ✓ воспитание в процессе спортивной деятельности;
- ✓ индивидуальный подход;
- ✓ воспитание в коллективе и через коллектив;
- ✓ сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- ✓ комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- ✓ единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- ❖ гвенно-патриотическое(формирует патриотизм, верность Отечеству);
- ❖ нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- ❖ профессиональные качества (волевые, физические);
- ❖ социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- ❖ социально-правовые (воспитывает законопослушность);
- ❖ социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);

Основные задачи воспитания:

- ❖ мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к

ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении.; преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании); развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

❖формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

❖развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от *социально-психологических особенностей* спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Моральная выносливость – способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие психические и физические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца и в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ и СДЮШОР включают :

убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение ;наказание.

Перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте; - собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами , научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителя религиозных конфессий, общественных объединений.

Основными целями таких встреч должно явиться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

ЛИТЕРАТУРА

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФиС, 1952.
2. Игумнов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отдлений физического воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. - 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФиС, 1968. – 484 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФиС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учебник пособие для тех. и инст. Физ культ. (пед. фак.) /Под ред. Г.Т. Туманяна. - М.: ФиС, 1985. – 144 с.
7. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977. – 216 с.
8. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
9. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с.
10. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
11. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
12. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. -120 с.
13. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
14. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.
15. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. -144 с.
16. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПГУ, 1995. – 213 с.
17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
18. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов:.Метод. рекомендации. М., 2000. – 32 с.
20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
22. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. -7 с.
23. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984. -104 с.
24. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. - 99 с.
25. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
26. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)