

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**спортивная школа №1» города Новошахтинска**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании  педагогического Совета  МБУ ДО СШ №1  протокол № 02 от «28» марта 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Приказом № \_\_32  от «28» марта 2023 г.  Директор  МБУ ДО СШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Тимошенко |
|  |
|  |
|  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Срок реализации программы – до 9 лет

Программа рассчитана на детей и подростков 10-18 лет

Разработчики:

зам. директора по УВР Фоменко О.В.;

тренер-преподаватель по вольной борьбе

Кириченко В.Ю.

г. Новошахтинск

2023

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ВВЕДЕНИЕ** | 4 |
|  | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | 5 |
| 1 | **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** | 8 |
| 1.1. | Теоретический раздел | 8 |
| 1.2. | Примерный план по теоретической подготовке | 9 |
| 1.3. | Краткое содержание теоретического раздела | 10 |
| 1.4. | Психологическая подготовка | 20 |
| 1.5. | Практический раздел | 26 |
| 1.5.1. | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 27 |
| 1.5.2 | Соотношение (%)объемов обучения по предметным областям  по отношению к общему объему учебного плана | 27 |
| 1.5.3. | Примерный годовой план-график распределения учебных часов | 28 |
| 1.5.4. | Учебно-тематическое планирование по этапам подготовки для групп НП, ТЭ | 29 |
| **2** | **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА** | **45** |
| 2.1. | Специальная подготовка борца | 50 |
| 2.2. | Технико-тактическая подготовка | 59 |
| 2.3. | Подготовка и участие в соревнованиях | 66 |
| 2.4. | Инструкторская и судейская практика | 67 |
| 2.5. | Зачетные требования | 68 |
| 2.5.1. | Переводные нормативы по технической подготовленности | 70 |
| 2.5.2 | Переводные нормативы по общей и специальной подготовке | 72 |
| **3** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **74** |
| 3.1. | Организация учебно-тренировочной работы | 74 |
| 3.2. | Характеристика учебно-воспитательного процесса | 76 |
| 3.3. | Планирование занятий по подготовке борца | 76 |
| 3.4. | Методическое обеспечение программы | 77 |
| 3.5. | Методические рекомендации | 79 |
|  | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | 81 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования Российской федерации, с учетом передового опыта работы тре­неров с юными спортсменами, результатами научных исследований (включая методические разработки «родственных» видов борьбы со спортивной направленностью) и современных тенденций развития спортивной борьбы. А именно:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.03.2015).

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», утверждён приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013 г. № 145.

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ).

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Минспорта России от 09.03.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки».

Единая всероссийская спортивная классификация.

Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность данной программы- физкультурно-спортивная.

Программа охватывает комплекс основных параметров под­готовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до кандидатов в мастера спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность про­цесса становления спортивного мастерства занимающихся, пре­емственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспи­тания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для дости­жения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система конт­рольных нормативов и требования для перевода занимающихся на этапы более высокой спортивной квалификации.

Данная программа основывается на следующих положениях.

В настоящее время спортивная борьба достигла высокой сте­пени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе спортив­ного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возмож­но при наличии, во-первых, определенных способностей у зани­мающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, со­ответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовлен­ность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития борьбы, основных закономерно­стях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитываю­щие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комби­наций.

В настоящее время наблюдается противоречие между посто­янным ростом сложности соревновательных нагрузок, и не­соответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро дос­тигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготов­ки спортсменов в спортивной борьбе.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Цели учебно-тренировочного процесса, виды реализации программы.**

При осуществлении спортивной подготовки в Школе устанавливаются следующие этапы:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

**Основными задачами реализации данной Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Результатом освоения данной Программы по спортивной борьбе является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*в области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (материалы)**
   1. **Теоретический раздел**

Примерный план по теоретической подготовке представлен в табл. 2. В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, тех­нико- тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоре­тических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, програм­мированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую на­правленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. При проведе­нии теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конк­ретных условий работы в план теоретической подготовки можно вно­сить коррективы. В данном разделе программы приводится пример­ный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

**Таблица№2**

* 1. **Примерный план по теоретической подготовке**

**для отделения греко-римской борьбы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы,**  **раздела подготовки** | **Этапы и годы подготовки, количество часов** | | | | | | | |
| **Начальной**  **подготовки** | | | **тренировочный этап** | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **Начальной**  **специализации** | | **Углубленной**  **специализации** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 1 | Физическая культура и спорт в РФ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Спортивная борьба в РФ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Основы техники и тактики борьбы | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Основы методики обучения и тренировки борца |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Моральная и психологическая подготовка борца | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Физическая подготовка борца | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 |
| 12 | Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 13 | Планирование и контроль тренировки борца |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 |
| 14 | Просмотр и анализ соревнований |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 |
| 15 | Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 16 | Установка перед соревнованием |  | 1 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| **ИТОГО:** | | **17** | **26** | **26** | **44** | **44** | **75** | **75** | **75** |

* 1. **Краткое содержание теоретического раздела.**

Материал данного раздела предназначен для всех групп зани­мающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

**Группы начальной подготовки:**

***I-го года обучения***

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1 час)*

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

*ТЕМА 2. 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.

*ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРЕАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние сис­тематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гиб­кости, выносливости, формирование правильной осанки и гармони­ческого телосложения, повышение умственной и физической работос­пособности.

*ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

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.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (2 часа)*

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.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)*

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физическо­го развития борца.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ (1 час)*

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

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОЕИЧЕСКАЯ ПОДГО­ТОВКА БОРЦА (1 час)*

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

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯПОДЕОТОВКА БОРЦА (1 час)*

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

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРЕАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разре­шенные и запрещенные действия.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

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-го года обучения***

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1час )*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспи­тание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздорови­тельно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ (1 час)*

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борь­бы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

*ТЕМАЗ. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРЕАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Определение понятия «физическое развитие». Основные показа­тели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, пле­ча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная ем­кость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

*ТЕМА 4. ЕИЕИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и сред­ства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (2 часа)*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, непра­вильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специаль­ной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюде­ние борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)*

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Спосо­бы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (1 час)*

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борь­бе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направле­ний передвижения, выведение из равновесия, комбинации техничес­ких действий. Простейшие тактические подготовки к проведению при­емов.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГО­ТОВКА БОРЦА (1 час)*

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристи­ка волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решитель­ности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятель­ности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания воле­вых качеств.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)*

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Об­щая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по об­щей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнова­ний, характер и способы проведения: личные, лично-командные, ко­мандные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые катего­рии. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взве­шивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)*

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

***3-го года обучения***

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ(1час)*

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организа­ция физического воспитания в РФ.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских бор­цов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления меж­дународных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо

*ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИИ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно - сосудис­тая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности орга­низма.

*ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах из предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие заня­тий спортом.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ (2 часа)*

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной по­мощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравита­ционный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и раз­рывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)*

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблю­дений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простей­ших массажных приемов.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (2 часа)*

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными зах­ватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВ­КИ БОРЦА (1 час)*

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяс­нение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их примене­ния. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГО­ТОВКА БОРЦА (1 час)*

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Поня­тие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливос­ти, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (1 час)*

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в СШ.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ, СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)*

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном соревновании.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙБОРЬБОЙ (1 час)*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражне­ний с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, ганте­лями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Освоение символов для регистрации технико-тактических дей­ствий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистра­цией технико-тактических действий.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯ­МИ (1 час)*

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предсто­ящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

**Тренировочные группы:**

***1-2-го годов обучения***

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час)*

Принципы системы физического воспитания в России (всесторон­нее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физи­ческого воспитания с трудовой и военной практикой).Формы физического воспитания детей и подростков. Разви­тие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Еди­ной всероссийской спортивной классификации для присвоения раз­рядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ,СШ.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ ()*

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших сорев­нованиях минувшего года.

*ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕ НИР и ФУНКЦИИ ОРЕАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой Вос­становление энергетических запасов организма. Понятие о пищеварении и выделении. Их функции и значение.

*ТЕМА 4. ЕИЕИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки Спосо­бы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМА ТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (1 час)*

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях выви­хах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших

*ТЕМА 6. ВРА ЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)*

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней- вне­шниемеханические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние наследственные заболевания, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнитель­ные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъек­тивные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановитель­ного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия бо­левых ощущений, для восстановления работоспособности при возник­новении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чере­дование его с физическими упражнениями.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (4 часа)*

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Тех­нический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Опреде­ление понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенство­вание спортивной техники в процессе становления спортивного мас­терства. Этапы совершенствования спортивной техники.Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «ба­зовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». За­дачи, средства и методы совершенствования индивидуального техни­ческого мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимо­связь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, так­тика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание раз­личных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мас­терства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВ­КИ БОРЦА (2 часа)*

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их за­дачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причи­ны и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физичес­кие упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГО ТОВКА (1 час)*

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нрав­ственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицатель­ные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных со­стояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирую­щей тренировках.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Ме­тоды сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая трени­ровка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координацион­ных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе

*ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (2 часа)*

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эф­фективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержа­ния тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (3 часа)*

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоот­ношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙБОРЬБОЙ (1 час)*

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тре­нажеров и технических средств.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)*

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических дей­ствий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревно­ваний с участием сильнейших борцов (всероссийские и международ­ные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (2 часа)*

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противни­ков. Определение способов реализации тактических планов.

***3-5-го годов обучения***

*ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час)*

Место и значение Единой всероссийской спортивной классифи­кации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требова­ния разрядов и званий по спортивной борьбе.

*ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)*

Всероссийские и международные соревнования юношей старше­го возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных бор­цов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших сорев­нованиях минувшего года.

*ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)*

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функ­ции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Разви­тие сердечно-сосудис-той системы под влиянием систематических за­нятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при заня­тиях борьбой.

*ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)*

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготови­тельном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

*ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (1 час)*

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортив­ной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникно­вению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и сорев­нований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотон­ный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение пар­циального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение ре­жима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и кос­тей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

*ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)*

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и трениро­вочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и спе­циальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. После­довательность массажных приемов и распределение времени при об­щем и частном массаже.

*ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (5 часов)*

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортив­ной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при опреде­ленном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировоч­ных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

*ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВ­КИ БОРЦА (3 часа)*

Система принципов и методов обучения и тренировки и их за­висимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика эта­па начального обучения в спортивной борьбе. Особенности приме­нения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обу­чении. Методы применения основных средств тренировки. Характерис­тика игрового и соревновательного методов тренировки.

*ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГО­ТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществле­ние наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микро­климата и т.п.).Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуля­ции и самовоспитания.

*ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)*

Нормативы физической подготовленности борца на разных эта­пах тренировки. Средства и методы контроля за физической подго­товленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовлен­ности борца.

*ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ (1 час)*

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структу­ру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности по­строения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа)*

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам под­готовки, определение программно-нормативной основы плана, объе­мы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и эта­пам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактичес­кой подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов трениров­ки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

*ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕСОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)*

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречаю­щихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

*ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙБОРЬБОЙ (1 час)*

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и креп­ления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

*ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)*

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, резуль­тативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классифи­кационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устране­ния. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бор­цов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения раз­личных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с

участием сильнейших борцов.

*ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)*

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных против­ников. Определение способов реализации тактических планов.

* 1. **Психологическая подготовка:**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование лич­ности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивно­го интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки является:

привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование установки на тренировочную деятельность;

формирование волевых качеств спортсмена;

совершенствование эмоциональных свойств личности;

развитие коммуникативных свойств личности;

развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки отно­сятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моде­лирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления труд­ностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъектив­ные* трудности.

*Объективные* трудности - трудности, связанные с развитием фи­зических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкос­ти, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

трудности, связанные с освоением способов выполнения (тех­ники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно раз­вить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной дея­тельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной груп­пе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

трудности, связанные с соревновательной деятельностью в из­бранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места сорев­нования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, вне­запное изменение расписания соревнований, судейство, характер же­ребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потреб­ности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление от­рицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни про­тивника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спорт­смена является недостаточное количество информации, знаний, уме­ний и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологи­ческих барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в дея­тельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективно­го характера. Для их преодоления используются необычные для юно­го спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом вос­питания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процес­се, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих си­туациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого­педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выпол­нение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие раз­личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсо- моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализирован­ные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к само­регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психи­ческих особенностей юного спортсмена, задач и направленности тре­нировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъектив­ных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сече­нов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие t*сть деятельная сторона разума и мо­рального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только сво­ими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в во­левых действиях можно выделить три основных компонента:

интеллектуальный, связанный со способностью человека при­нимать решения;

эмоциональный как могучий стимулятор двигательных дей­ствий;

исполнительный, связанный с осознанной необходимостью дви­гательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

постановка цели, появление стремления достичь ее;

выбор средств и путей достижения цели;

преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

исполнение принятого решения путем активных действий, на­правленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологичес­кие компоненты, как *осознание* - *планирование* - *борьба моти­вов* - *волевое усилие.*

Основными средствами волевой подготовки являются физичес­кие, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физи­ческих качеств. В частности, количественные характеристики движе­ний по объему и интенсивности требуют самых разнообразных воле­вых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышеч­ными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в ос­нове формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышеч­ные напряжения и усилия требует от человека особой направленности со­знания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышеч­ными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки дол­жно быть отведено место определенной организации внимания, направ­ленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мы­шечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использо­вать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как сред­ство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощуще­ний и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного со­знания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так на­зываемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на вы­носливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достиже­ние более высокого по сравнению с предыдущим спортивного резуль­тата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как выраба­тываемая способность спортсмена, преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств лич­ности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в сво­их силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются дви­жения, связанные с развитием такого физического качества, как лов­кость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спорт­смена четко дифференцировать и управлять движениями с простран­ственными, временными и динамическими характеристиками. По су­ществу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динами­ческих параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании лов­кости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с коорди­нацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реак­цией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цели в двигатель­ном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с раз­витием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или дей­ствий происходит через дифференцировку спортсменом таких времен­ных параметров движений, как восприятие длительности выполняе­мых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характе­ристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спорт­смена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и на­пряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая кото­рую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается преж­де всего средствами физической подготовки, так как развитие физи­ческих качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкос­ти - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влия­ние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортив­ной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки на­чинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двига­тельном действии. На стадии формирования представлений о движе­нии особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с на­пряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напря­жения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивнос­ти внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой ин­тенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое уси­лие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формиро­вания умений особую трудность представляет преобразование внеш­него образа двигательного действия, полученного на первом этапе фор­мирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чув­ственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органичес­ких соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движе­ний с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену прихо­дится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными уси­лиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышеч­ное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивле­нию, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании ве­стибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие пово­роты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй ста­дии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее фи­зическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести труд­ности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, су­ставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от спортсме­на на этапе технического совершенствования, связанного с формиро­ванием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с органи­зацией внимания спортсмена при выполнении двигательного дей­ствия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные опе­рации не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двига­тельное умение выполнять спортивное упражнение и совершенству­ется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудно­стью является поддержание интенсивности внимания длительное вре­мя, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя под­держивать напряженность сознания длительное время. Эффект дей­ствия тот же - развивается воля при успешном освоении способа вы­полнения двигательного действия. Такое свойство как распределе­ние внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс во­левой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновремен­но следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена осо­бое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между са­мими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в сво­их силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спорт­смена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны препо­давателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спорт­смен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя

дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как не­которые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до со­стояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагоги­ческих наблюдений, измерений, анализа различных материалов, ха­рактеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для вне­сения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

* 1. **Практический раздел.**

Учебно-тренировочная работа реализуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебно-тренировочные занятия по спортивной борьбе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель (по ФГТ).

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, судейско-инструкторской практики, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

В каникулярное время рекомендуется проводить выездные учебно-тренировочные сборы, некатегорийные походы, выезды и соревнования.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающихся от первых лет занятий. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с эти повышается роль и значение восстановительных мероприятий.

Тренерам-преподавателям рекомендуется планировать и осуществлять работу по программе с учетом ближайших и дальнейших перспектив.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных сборов, соревнований.

Программа охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

* + 1. **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 4 | 6 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 |
| Общее количество  тренировок в год | 138 | 138 | 184 | 276 |

* + 1. **Соотношение *(%)*объемов обучения по предметным областям**

**по отношению к общему объему учебного плана**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел образовательной деятельности | % соотношение объемов обучения по предметным областям | | | | | | | |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **ТЭ-1** | **ТЭ-2** | **ТЭ-3** | **ТЭ-4** | **ТЭ-5** |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | Общая физическая  подготовка и контрольные испытания | 52 | 40 | 40 | 27 | 27 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Специальная  физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 22 | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Технико-тактическая  подготовка | 23 | 26 | 26 | 29 | 29 | 26 | 26 | 26 |
| 5 | Избранный вид спорта и участие в соревнованиях | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Восстановительные  мероприятия |  | 7 | 7 | 9 | 9 | 14 | 14 | 14 |
| 7 | Инструкторская и  судейская практика | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **ИТОГО:** | | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

* + 1. **ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН - ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП (НП, ТЭ) ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ (46 НЕДЕЛЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **НП** | | | **ТЭ** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | Теоретическая и психологическая подготовка | 17 | 26 | 26 | 44 | 44 | 75 | 75 | 75 |
| 2. | Общая физическая  подготовка и контрольные испытания | 143 | 147 | 147 | 149 | 149 | 165 | 165 | 165 |
| 3. | Специальная  физическая подготовка | 50 | 66 | 66 | 121 | 121 | 199 | 199 | 199 |
| 4. | Технико-тактическая  подготовка | 63 | 95 | 95 | 160 | 160 | 215 | 215 | 215 |
| 5. | Избранный вид спорта и участие в соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 22 | 22 | 41 | 41 | 41 |
| 6. | Восстановительные  мероприятия |  | 26 | 50 | 50 | 50 | 116 | 116 | 116 |
| 7. | Инструкторская и  судейская практика |  | 4 | 4 | 6 | 6 | 17 | 17 | 17 |
| **Общее количество часов** | | **276** | **368** | **368** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Участие в соревнованиях по спортивной борьбе проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий школы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс выстраивается с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Таблица №3 | |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

# **ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
|  | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.  - ЕВСК. Зачетные требования. | **17**  1  1  2  3  1  1  1  2  2  2  1 | **17**  1  1  2  3  1  1  1  2  2  2  1 |  |
|  | Общая физическая подготовка  * + кроссовая подготовка   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + Контрольно-переводные испытания | **143**  20  23  20  20  20  13  20  7 |  | **143**  20  23  20  20  20  13  20  7 |
|  | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном | **50**  10  10  10  10  10 |  | **50**  10  10  10  10  10 |
|  | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики:   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке | **63**  9  9  9  9  9  9  9 |  | **63**  9  9  9  9  9  9  9 |
|  | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **3** |  | **3** |
| Всего часов: | | **276** | **17** | **276** |

|  |
| --- |
| Таблица №4 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + ЕВСК. Зачетные требования. | **26**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1 | **26**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + подвижные игры и эстафеты   + спортивные игры   + Контрольно-переводные испытания | **147**  10  10  15  15  15  15  15  15  15  15  7 |  | **147**  10  10  15  15  15  15  15  15  15  15  7 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером | **66**  10  10  10  10  10  10  6 |  | **66**  10  10  10  10  10  10  6 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы вращением (вертушки)  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница) | **95**  9  9  8  9  9  9  7  9  9  9  8 |  | **95**  9  9  8  9  9  9  7  9  9  9  8 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **4** |  | **4** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **26** |  | **26** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | **4** |  | **4** |
| Всего часов: | | **368** | **26** | **368** |

|  |
| --- |
| Таблица №5 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + - ЕВСК. Зачетные требования. | **26**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1 | **26**  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  1  1  1  1 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + подвижные игры и эстафеты   + спортивные игры   + Контрольно-переводные испытания | **147**  10  10  15  15  15  15  15  15  15  15  7 |  | **147**  10  10  15  15  15  15  15  15  15  15  7 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером | **66**  10  10  10  10  10  10  6 |  | **66**  10  10  10  10  10  10  6 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы вращением (вертушки)  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница) | **95**  9  9  8  9  9  9  7  9  9  9  8 |  | **95**  9  9  8  9  9  9  7  9  9  9  8 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **4** |  | **4** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **26** |  | **26** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | **4** |  | **4** |
| Всего часов: | | **368** | **26** | **368** |

|  |
| --- |
| Таблица №6 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + ЕВСК. Зачетные требования. | **44**  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  2 | **44**  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  2 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + подвижные игры и эстафеты   + спортивные игры   + Контрольно-переводные испытания | **149**  14  14  14  14  14  14  14  14  14  16  7 |  | **149**  14  14  14  14  14  14  14  14  14  16  7 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером | **121**  20  20  15  20  20  13  13 |  | **121**  20  20  15  20  20  13  13 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + атакующие и блокирующие захваты   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы рывком  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница)  - броски наклоном  - сваливание сбиванием (сбивания) | **160**  15  15  15  10  10  10  10  15  10  10  10  10  10  10 |  | **160**  15  15  15  10  10  10  10  15  10  10  10  10  10  10 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **22** |  | **22** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **50** |  | **50** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | **6** |  | **6** |
| Всего часов: | | **552** | **44** | **552** |

|  |
| --- |
| Таблица №7 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + ЕВСК. Зачетные требования. | **44**  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  2 | **44**  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  2 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + игры с элементами единоборства   + спортивные игры   + активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе   + Контрольно-переводные испытания | **149**  14  14  14  14  14  14  14  14  14  16  7 |  | **149**  14  14  14  14  14  14  14  14  14  16  7 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения с партнером  - упражнения для развития мышц ног  - упражнения для развития мышц рук | **121**  20  20  15  15  15  13  13  10 |  | **121**  20  20  15  15  15  13  13  10 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики:   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + атакующие и блокирующие захваты   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы рывком  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница)  - броски наклоном | **160**  15  15  15  10  10  15  10  15  10  15  10  10  10 |  | **160**  15  15  15  10  10  15  10  15  10  15  10  10  10 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **22** |  | **22** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **50** |  | **50** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | **6** |  | **6** |
| Всего часов: | | **552** | **44** | **552** |

|  |
| --- |
| Таблица №8 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + ЕВСК. Зачетные требования. | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + игры с элементами единоборства   + спортивные игры   + активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе   + Контрольно-переводные испытания | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |  | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером  - упражнения для развития мышц ног  - упражнения для развития мышц рук  - специальные упражнения с партнером и манекеном | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |  | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + атакующие и блокирующие захваты   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы рывком  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница) | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |  | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **41** |  | **41** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **116** |  | **116** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика - составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов  - организация и проведение соревнований в составе оргкомитета  - составление положения о соревнованиях  - оформление судейской документации | **17**  4  4  4  5 |  | **17**  **4**  **4**  **4**  **5** |
| Всего часов: | | **828** | **75** | **828** |

|  |
| --- |
| Таблица №9 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психологическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + ЕВСК. Зачетные требования. | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + игры с элементами единоборства   + спортивные игры   + активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе   + Контрольно-переводные испытания | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |  | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером  - упражнения для развития мышц ног  - упражнения для развития мышц рук  - специальные упражнения с партнером и манекеном | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |  | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + атакующие и блокирующие захваты   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы рывком  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница) | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |  | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |
| 5. | Избранный вид спорта, участие в соревнованиях | **41** |  | **41** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **116** |  | **116** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика **-**составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов  - организация и проведение соревнований в составе оргкомитета  - составление положения о соревнованиях  - оформление судейской документации | **17**  4  4  4  5 |  | **17**  **4**  **4**  **4**  **5** |
| Всего часов: | | **828** | **75** | **828** |

|  |
| --- |
| Таблица №10 |

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Количество часов | | |
| Всего | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая и психолгическая подготовка - Физическая культура и спорт в России  - История развития борьбы в России и за рубежом  - Краткие сведения о строении и функциях организма человека  - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.  - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.  - Физиологические основы спортивной тренировки.  - Общие основы методики обучения и тренировки.  - Основы техники и тактики спортивной борьбы.  - Морально-волевой облик российского спортсмена.  - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.  - Правила. Организация и проведение соревнований.  - Места занятий. Оборудование и инвентарь.  - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.   * + - ЕВСК. Зачетные требования. | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 | **75**  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5  5 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка  * + строевые и порядковые упражнения   + л/атлетические упражнения   + ОРУ на гибкость, растягивание   + упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)   + упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)   + упражнения со скакалками, резиновыми жгутами   + упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава   + упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)   + игры с элементами единоборства   + спортивные игры   + активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе   + Контрольно-переводные испытания | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |  | **165**  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  15  8 |
| 3. | Специальная физическая подготовка  * + акробатические упражнения   + упражнения в самостраховке   + упражнения для укрепления мышц шеи   - имитационные упражнения  - упражнения с манекеном  - упражнения на мосту  - упражнения с партнером  - упражнения для развития мышц ног  - упражнения для развития мышц рук  - специальные упражнения с партнером и манекеном | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |  | **199**  19  20  20  20  20  20  20  20  20  20 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка  * + освоение элементов техники и тактики   + основные положения в борьбе   + элементы маневрирования   + атакующие и блокирующие захваты   + приемы борьбы в партере   - перевороты забеганием  - перевороты переходом  - приемы борьбы в стойке  - переводы нырком  - переводы рывком  - броски подворотом (бедро)  - броски поворотом (мельница) | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |  | **215**  20  17  18  17  18  20  17  17  17  17  17  20 |
| 5. | Соревновательная подготовка | **41** |  | **41** |
| 6. | Восстановительные мероприятия | **116** |  | **116** |
| 7. | Инструкторская и судейская практика - составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов  - организация и проведение соревнований в составе оргкомитета  - составление положения о соревнованиях  - оформление судейской документации | **17**  4  4  4  5 |  | **17**  **4**  **4**  **4**  **5** |
| Всего часов: | | **828** | **75** | **828** |

1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

**(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)**

# В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на про­тяжении всех лет занятий борьбой.

# Одно из главных требований, которое следует учитывать в про­цессе планирования тренировочных занятий в группах начальной под­готовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных ко­ординации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготов­ки, как отмечалось выше, является возраст 10—12 лет.

# **Общеподготовительные упражнения**

# **Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, раз­мыкания и смыкания 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, на­ружном крае 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 в 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, 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, 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.

# **Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, впе­ред из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

***Переползания:*** 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).

**Упражнения без предметов:**

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

б) *упражнения для туловища:* упражнения для формирования пра­вильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных ис­ходных положений и с различными движениями руками); дополнитель­ные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиба­ния лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рука­ми и ногами; переходы из упора лежа в упоре лежа боком, в упоре лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднима­ние и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не от­рывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на 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.;

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

д)*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 встороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в так же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), 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;

*е)упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание 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 висящей 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.;

# ж) дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; 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; выпадами в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

# **Упражнения с предметами:**

# а) 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 в двое, вчетверо; тс же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

# б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену — поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

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

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

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

# е)упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15—16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола),вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

# **Упражнения на гимнастических снарядах:**

# а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, кос­нуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными нога­ми, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгиба­ясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двухno наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической Стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, Сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамей­ке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать нога­ми до рейки; поднимание скамейки группой и перставление ее в дру­гую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

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

# в) 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.;

# г) на канате и шесте, лазанье 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; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

# д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

# е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

# ж) упражнения на батуте(для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15—16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°,180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок на­зад на спину; то же в группировке; прыжок 1—2 сальто вперед на жи­вот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продоль­ной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги — прыжок в сед — прыжок с поворотом на 180° — прыжок на колени — прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, со­гнувшись на живот, — 1/2 сальто вперед на спину — прыжок на коле­ни — прыжок с поворотом на 180° в сед — прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги — прыжок в сед — прыжок с пируэтом на колени — прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед — прыжок на ноги — прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги — сальто вперед на ноги и др.

# **Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25—100 м) дистанций на время; игры на воде.

# **Гребля** на народных лодках.

# **Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по не­знакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

# **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.

* 1. **СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

**(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)**

# **Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора при­сев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

# **Упражнения для укрепления мышц шеи**: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон голо­вы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в сто- оны, 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; по­пороты головы в стороны с помощью партнера.

# **Упражнения на мосту**: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разги­бание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

# **Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стояще­го на четвереньках 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, 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 отрывом 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, спине, бед­ре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание мане­кена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на ру­ках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

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

# **Специализированные игровые комплексы**

# **Игры в касания**

# Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной ча­сти тела партнера. Если рассматривать использование игр примени­тельно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и 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.

# Подчеркивая значимость данного материала на начальных эта­пах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, со­перником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, не­обходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя рука­ми одновременно определенной точки или части тела вначале для ре­бенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

# Принимая во внимание все возможные точки касания, находящи­еся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек (табл. №15).

# В табл. №15 по вертикали обозначены места касания, а по гори­зонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание — первым коснуться правой рукой передней части живо­та, а игра 40 — в том, что оба игрока получают одно и то же зада­ние — первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удоб­ства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б». На­пример, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» — коснуться левой рукой поясницы парт­нера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1—Б16.

# Таблица №12

# Номера заданий для игр в касания

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Место касания | | Способы касания руками | | | |
|  |  | | Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1 | Затылок |  | 1 | 11 | 12 | 31 |
| 2 | Спина |  | 2 | 13 | 14 | 32 |
| 3 | Поясница |  | 3 | 15 | 16 | 33 |
| 4 | Передняя часть живота | | 4 | 17 | 18 | 34 |
| 5 | Левая часть живота | | 5 | 19 | 20 | 35 |
| 6 | Левая подмышечная впадина | | 6 | 21 | 22 | 36 |
| 7 | Левое плечо | | 7 | 23 | 24 | 37 |
| 8 | Правая часть живота | | 8 | 25 | 26 | 38 |
| 9 | Правая подмышечная впадина | | 9 | 27 | 28 | 39 |
| 10 | Правое плечо | | 10 | 29 | 30 | 40 |

# Игры в касания систематически и постепенно подводят занимаю­щихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, под­бору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определен­ных движениях, а также частях тела соперника. 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 защищаться от каса­ния любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуть­ся. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуть­ся левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполне­ние задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызы­вают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

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

# **Игры в блокирующие захваты**

# По мере освоения игр в касания определенных частей тела двига­тельная активность подростков легче приобретает специфическую на­правленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это вы­ражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захва­тив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит ре­шать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокиру­ющие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захва­тов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добив­шиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соот­ветственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

# **Суть игры** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится 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 (в табл. №16 они разме­щены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17); 2) особенно­стями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таб­лицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

# Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания труд­ности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой ма­териал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому 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 научит­ся самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточ­нение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

# Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1—34. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35—68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

# 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 присуждать 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. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

# Таблица №13

# Номера заданий для игр в блокирующие захваты

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зоны (части тела) захватов—упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|  | Левой | Правой | не прижимая руку к туловищу | | прижимая руку к туловищу | |
|  |  |  | захватизнутри | захватснаружи | захватизнутри | захват снаружи |
|  | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 18 | 35 | 52 |
|  | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 19 | 36 | 53 |
|  | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 20 | 37 | 54 |
|  | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 21 | 38 | 55 |
|  | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 22 | 39 | 56 |
|  | Левую кисть | Левую кисть | 6 | 23 | 40 | 57 |
|  | Правую кисть | Правую кисть | 7 | 24 | 41 | 58 |
|  | Правую кисть | Упор в грудь | 8 | 25 | 42 | 59 |
|  | Правую кисть | Упор в живот | 9 | 26 | 43 | 60 |
|  | Правую кисть | Упор в плечо | 10 | 27 | 44 | 61 |
|  | Правую кисть | Упор в предплечье | 11 | 28 | 45 | 62 |
|  | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 29 | 46 | 63 |
|  | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 30 | 47 | 64 |
|  | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 31 | 48 | 65 |
|  | Правую кисть | Правое предплечье | 15 | 32 | 49 | 66 |
|  | Правую кисть | Правый локоть | 16 | 33 | 50 | 67 |
|  | Правую кисть | Правое плечо | 17 | 34 | 51 | 68 |

# **Игры в атакующие захваты**

# Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единобор­ства проявляется 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 соревновательных поединках. 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.

# Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. 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 запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

# Рук с головой— спереди, сверху.

# Руки и туловища— разноименной руки сверху (снизу) и тулови­ща; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

# 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 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.

# **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, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, сни­мается с поединка. Итак, 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 4x4, 3x3, 2x2 м;

# 2) в соревнованиях участвуют все ученики;

# 3) количество игровых попыток (поединков) может варьиро­вать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить побе­дителя);

# 4) факт победы — выход ногами за черту площади, касание но­гой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

# Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спорт­смена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеиз­вестно, что единоборства являются одним из немногих способов вос­питания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в ар­мии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необ­ходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании силь­ного, мужественного характера подростка в самом начале его спортив­ного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосфе­ру и условия для освоения игрового материала.

# **Игры в дебюты (начало поединка)**

# После ознакомления с играми, где фактически начинается освое­ние элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобож­дение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлага­ется 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 помогают 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 предлагаются 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.

# Начало поединка из предлагаемых исходных положений может 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 оценить, 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 перетягивание** 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 сидящим 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.п.) для формирования навыков маневрирова­ния, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных дей­ствий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

# **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

# Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе

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

# **Партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

# **Положения** вначале и конце схватки, формы приветствия.

# **Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

# **Элементы маневрирования**

# В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-впе­ред, направо-назад, направо-кругом на 180°.

# В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движе­ния на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобед­ренных суставах.

# Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; 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.).

# **Техника греко-римской борьбы. Приемы борьбы в партере**

# **Перевороты скручиванием**

# Переворот рычагом Защиты:

# а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

# б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрприемы:

# а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

# б) сбивание захватом туловища;

# в) сбивание захватом одноименного плеча;

# г) переворот выседом захватом руки под плечо. Переворот скручиванием захватом рук сбоку Защиты:

# а) отвести дальнюю руку в сторону;

# б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрприемы:

# а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

# б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

# Защиты:

# а) отвести дальнюю руку в сторону;

# б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

# в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

# Контрприемы:

# а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

# б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи. **Перевороты забеганием**

# Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:

# а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

# б) выставить ногу в сторону переворота;

# в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему. Контрприемы:

# а) выход наверх выседом;

# б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

# Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

# Защиты:

# а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

# б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

# Контрприемы:

# а) выход наверх выседом;

# б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

# в) сбивание захватом руки через плечо. **Перевороты переходом**

# Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка друго­го плеча

# Защиты:

# а) не дать перевести себя на живот;

# б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

# Контрприемы:

# а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

# б) выход наверх выседом;

# в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове. **Захваты руки на «ключ»**

# Одной рукой сзади

# Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

# Двумя руками сзади

# Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение тулови­щем в его сторону.

# Одной рукой спереди

# Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад. Двумя руками сбоку

# Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

# С упором головой в плечо.

# Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону

# Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к свое­му туловищу.

# Рывком за плечи

# Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки

# Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть сопер­ника левым боком в сторону от себя.

# Способы сбивания противника на живот:

# - атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный тол­чок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком нога­ми (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

# - из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

# Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

# а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

# б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

# Контрприемы при захвате руки на ключ:

# а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

# б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

# **Приемы борьбы в стойке**

# Переводы рывком

# Перевод рывком за руку: Защиты:

# зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

# Контрприемы:

# а) перевод рывком за руку;

# б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

# в) бросок подворотом захватом запястья. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху: Защита:

# подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки ксебе.

# Контрприемы:

# а) вертушка захватом руки снизу;

# б) перевод рывком захватом туловища;

# в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

# г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

# д) скручивание захватом руки под плечо.

# Переводы нырком

# Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита:

# захватить разноименную руку атакующего за плечо; перено­ся руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

# Контрприемы:

# а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

# б) бросок захватом руки под плечо;

# в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

# г) бросок подворотом захватом запястья и шеи. Переводы вращением (вертушки)

# Перевод вращением захватом руки сверху Защита:

# выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы:

# а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

# б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту. Броски подворотом (бедро)

# Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты:

# а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

# б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

# Контрприемы:

# а) перевод рывком за руку;

# б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

# в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади. Бросок подворотом захватом руки под плечо:

# Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище ата­кующего сзади.

# Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи: Защиты:

# а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

# б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

# Контрприемы:

# а) сбивание захватом руки и шеи;

# б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

# в) перевод захватом туловища сзади. Броски поворотом (мельница)

# Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища: Защита:

# отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы:

# а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

# б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

# в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

# Примерные комбинации приемов

# 1.Перевод рывком за руку:

# а) перевод рывком за другую руку;

# б) бросок через спину захватом руки через плечо;

# в) сбивание захватом туловища;

# г) сбивание захватом руки двумя руками.

# 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

# а) перевод рывком за руку;

# б) сбивание захватом руки двумя руками;

# в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

# г) сбивание захватом туловища и руки.

# **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.

# Выталкивание 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 но 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: переворот в сторону захваченной руки.

# Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

# Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных по­ложений: сидя спиной друг к 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 умения:

# - проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

# - ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

# - проводить конкретные приемы с опережением соперника;

# - перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последую­щей атаки в этом положении;

# - к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) дей­ствий;

# - к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глу­хую защиту;

# - к рациональному ведению борьбы при передвижении сопер­ника в различных направлениях;

# - осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику вы­полнить излюбленный атакующий захват;

# - атаковать на первых минутах схватки;

# - выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;

# - проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

# - добиваться преимущества при необъективном судействе;

# - 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 мин.;

# - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязан­ными глазами);

# - схватки с разрешением захвата только одной рукой;

# - схватки на одной ноге;

# - уходы от удержаний на «мосту» на время;

# - удержание на «мосту» на время;

# - схватки со сменой партнеров;

# - схватки с заданием:

# провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

# **Содержание разминки борца**

# Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготов­ки является освоение комплекса общеподготовительных и специаль­ных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую раз­минку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требо­ваний к психической сфере, личностным и физическим качествам уча­щихся 10—12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастаю­щих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

# С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подго­товительные упражнения).

# **Примерная схема разминки**

# 1 Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.

# 2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.

# 3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.

# 4. Освоение захватов — 5—10 мин.

# 5. Работа на руках в стойке и партере —5—10 мин.

# 6. Упражнения на мосту — 5—10 мин.

# В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двига­тельного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

# - передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

# - из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (т.е. один раз впра­во, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);

# - из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);

# передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, ле­вым боком (выполняется в ширину зала);

# - ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

# - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

# - упражнения в самостраховке;

# - упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ко­вер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

# - упражнения на «мосту»;

# - передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, ле­вым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

# - забегание на «мосту» вправо-влево;

# - упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

# В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необхо­димо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

# **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯ:**

**На этапе начальной подготовки:**

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.

**На тренировочном этапе 1-2 годов обучения:**

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с команда­ми других ДЮСШ не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2—4. Продолжительность схваток в год 14—20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются зна­ния правил соревнований; формируются качества и навыки, необхо­димые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подхо­ды к разминке и настройке перед схваткой.

* 1. **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Составление комплексов общеподготовительных и специально­ подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным и специально­подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**На тренировочном этапе 3-5 годов обучения судейско-инструкторская практика:**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объясне­ния особенностей выполнения различных физических упражнений; по­каза различных физических упражнений; проведения подготовитель­ной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты трени­ровочных занятий и проводить их. Они должны уметь также соста­вить план учебно-тренировочного сбора. В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо

предусмотреть также:

приобретение судейских навыков в качестве руководителя ков­ра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информа­тора (во время проведения показательных выступлений);

организационную работу по подготовке и проведению сорев­нований в составе оргкомитета;

составление положения о соревновании;

оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;

освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

# **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

**Для групп начальной подготовки:**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*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 про­явления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал

**На тренировочном этапе 1-2 годов обучения:**

*По общей и специальной физической подготовке*

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

Основной критерий оценки — положительная динамика резуль­татов в тестах.

*По технико-тактической подготовке*

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возмож­ных соперников.

*По психологической подготовке*

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке*

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

**На тренировочном этапе 3-5 годов обучения:**

***По общей и специальной физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла трени­ровки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Иметь в своем арсенале 8—10 вариантов атаки из 5—6 групп при­емов как в стойке, так, и в партере, средняя результативность техни­ческих действий за схватку не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение по­единка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперни­ком, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток — в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследова­ния соперника активными действиями в зоне «пассивности», повтор­ных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, что­бы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью полу­чения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивнос­ти», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабо­чей площади ковра для проведения контратакующих действий за ко­пер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно со­здавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюд­ной дисквалификации за пассивность.

***По психологической подготовке***

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу про­являть свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственнос­тью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью со­хранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействи­ям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспри­нимать их как приказ на определенный период схватки.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

# **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 положения 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 обоими ногами;

# оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

# оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и пооче­редным отталкиванием ног.

# Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

# оценка «5» — упражнение выполняется 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 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 стой­ке и партере из всех классификационных групп.

# Выполнение защит и контр приемовот приема, выполняемого; партнером.

# Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических дей­ствий.

# 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.

* + 1. **Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки**

**(для всех годов обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Контрольные упражнения**  **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **29-47 кг** | | | | | **53-66 кг** | | | | | **Свыше 73 кг** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | | **3** | **4** | | **5** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол. Раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | | 4 | 6 | 8 | 10 | |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. Раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| 3 | Лазание по канату 5 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | | 160 | 170 | 180 | 190 | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | |
| 6 | Вставание из стойки на мост (с) 5кратное вып | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | |
| 7 | Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 27,0 | | 26,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 | |
| 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | |
| 9 | Приседание с партнером равного веса (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | |

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Контрольные упражнения**  **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **29-47 кг** | | | | | **53-66 кг** | | | | | **Свыше 73 кг** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | | **3** | **4** | | **5** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол. Раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. Раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 20 | | 25 | 30 | 35 | 40 | |
| 3 | Лазание по канату 5 м без помощи ног (с) | 10 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 12,4 | | 12,1 | 11,8 | 11,5 | 11,5 | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | | 170 | 180 | 190 | 200 | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м с хода (с) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,6 | | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 | |
| 6 | Вставание из стойки на мост (с) 5 кратное вып. | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 14,2 | | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 | |
| 7 | Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 18,5 | | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | |
| 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | |
| 9 | Приседание с партнером равного веса кол. раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | |

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для тренировочных групп 3-5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Контрольные упражнения**  **и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **42-46 кг** | | | | | **50-69 кг** | | | | | **Свыше 76 кг** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | | **3** | **4** | | **5** |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол. Раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 5 | | 7 | 9 | 11 | 13 | |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа (кол. Раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 30 | | 35 | 40 | 45 | 50 | |
| 3 | Лазание по канату 5 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 12,0 | | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,8 | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | | 185 | 195 | 205 | 215 | |
| 5 | Челночный бег 3х10 м с хода (с) | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 7,4 | | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | |
| 6 | Вставание из стойки на мост (с) 5 кратное вып. | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 13,5 | | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | |
| 7 | Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 | 18,0 | | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | |
| 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 31,0 | | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | |
| 9 | Приседание с партнером равного веса кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 2 | | 4 | 6 | 8 | 10 | |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Организация учебно-тренировочного процесса.**

###### Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципи­альных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тре­нировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащих­ся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, оз­накомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и ус­тойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

###### При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135,180 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

###### - обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2—5 мин;

###### - элементы акробатики 6—10 мин;

###### - игры в касания 4—7 мин;

###### - освоение захватов 6—10 мин;

###### - упражнения на мосту 6—18 мин.

###### Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и

###### совершенствование элементов техники борьбы — оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

###### На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тренировка* | *Стойка* | *Партер* |
| 45 мин | 14 -15 мин | 5 - 6 мин |
| 90 мин | 38 - 50 мин | 12 - 16 мин |
| 135 мин | 70 - 83 мин | 24 - 27 мин |
| 180 мин | 90 -115 мин. | 30 - 45 мин |

# Данная схема распределения времени на различные виды зада­ний тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по не­обходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

# Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и Основного календаря соревнований. Значительно возрастают трени­ровочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам- преподавателям и организационным работникам следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбаланси­рованным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

# Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выяви «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачно формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

# Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

# Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в **таблицах №№ 3-14.**На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства — маневрирование по ковру в различных взаимоположениях, уходов и освобождений от захватов, осуществления захватов их решения приемами и т.п.

# Периодизация тренировки на 1 году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

# На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам подготовки (на этапах СС),

- восстановительные мероприятия,

- прохождение ежегодной диспансеризации,

- участие в соревнованиях и матчевых встречах, согласно календарю спортивно-массовых мероприятий,

- участие в спортивно-оздоровительных сборах,

- инструкторская и судебная практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Программа предназначена в первую очередь для тренеров-преподавателей по греко-римской борьбе МБОУ ДО СШ № 3.

**Возраст детей, срок реализации образовательной программы.**

* 1. **Характеристика учебно-воспитательного процесса**

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта России, этот период составляет 8 лет и включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки(НП)- до 3 лет

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом, установленным для конкретного вида спорта.

Тренировочный этап подготовки (ТЭ)- до 5 лет

На учебно-тренировочный этап подготовки - здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

В отдельных случаях, обучающиеся, не прошедшие последовательно этапы спортивной подготовки и не отвечающие требованиям установленного возраста, могут быть зачислены в учебно-тренировочные группы и в группы спортивного совершенствования при выполнении ими условий, предусмотренных данной программой для перевода по годам обучения:

- сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП;

- соответствие уровню спортивной подготовки (наличие (выполнение) спортивного разряда, спортивного звания).

**Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется в соответствии с СанПиН. Максимальный возраст обучающихся 18 лет**

Возраст обучающихся определяется датой рождения на начало учебного года.

Перевод по годам обучения на этапах многолетней подготовки осуществляется при наличии положительной динамики роста спортивных показателей и способностей к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования по уважительным причинам, по решению педагогического совета могут быть оставлены повторно (не более одного раза на каждом году обучения) в группе того же года обучения.

Обучение в группе начальной подготовки засчитывается как полный год занятий, независимо от даты зачисления в группу, при условии сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

* 1. **Планирование занятий по подготовке борцов**

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов по греко-римской борьбе с учетом построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают годовое перспективное, текущее (календарно-тематическое) планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определенные цели, основные задачи и содержание системы подготовки борцов на длительный период времени (календарный год).

К основным документам перспективного планирования относятся годовые учебные планы, учебная программа по подготовке спортсменов.

К документам **текущего планирования** относятся учебно-тематические планы, календарь спортивно-массовых мероприятий.

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки 1 года обучения, сокращен не более чем на 25%.

При объединении в одну группу занимающихся различных этапов подготовки, разного возраста и спортивной квалификации наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с данной программой (таб.№1)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах из расчета 1 час.=45 мин. Не может превышать на:

Спортивно-оздоровительном этапе -2 часа;

Этапе начальной подготовки - 3 часа;

# Учебно-тренировочном этапе - 4 часа.

Начало занятий- не раннее 8.00 утра, а их окончание - не позднее 21.00 часа. Перерыв между занятиями не менее 10 мин.

При наполняемости спортивных помещений площадь спортивного зала должна быть не менее 4м2 на одного занимающегося.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП.

* 1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), со­держанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающих­ся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в ком­плексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—45 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, табли­цами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, мультимедиа, что позволит создать со временем хоро­ший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно- тренировочные, тренировочные, контрольные и соревнователь­ные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, груп­повые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

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 повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенство­вание физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективнос­ти ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным процессам в организме спортсменов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом.

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

* 1. **Методические рекомендации:**

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
* неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Настоящие Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Школе подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Методические рекомендации направлены на обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки в ДЮСШ№3, повышение массовости детско-юношеского спорта и качества подготовки спортивного резерва.

Методические рекомендации предназначены для использования в своей деятельности тренерами-преподавателями Школы, осуществляющих спортивную подготовку.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ**

**ТРЕНЕРОВ- ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Олимпийская энциклопедия:В 5 т./Сост.В.Ф.Свиньин,Е. Н. |
|  | Булгакова.-Новосибирск:Свиньин и сыновья. Т. 4:Спортив- |
|  | ные единоборства и многоборья.-2010.-440с.-25,46 печ.л. |
|  |  |
| 2 | Уруймагов В.Б. Силовая подготовка высококвалифицирова- |
|  | нных борцов греко-римского стиля: Моногр .-Краснодар: |
|  | КГУФКСТ,2009.-148с.-9,25 печ.л. |

|  |  |
| --- | --- |
| 3 | Авилов В.И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой |
|  | Руси. Древние традиции боевого физического воспитания |
|  | .-М.:Профит Стайл,2012.-176с.-5,5 печ.л. |
|  |  |
| 4 | КГУФКСТ. Каф.ТиМ борьбы, тяжелой атлетики и бокса СПО- |
|  | РТ. Основы спортивной борьбы:Учеб.пособие/Авт.-сост.Ю. |
|  | М.Схаляхо.-Краснодар:КГУФКСТ,2012.-44с.-2,56 печ.л. |
|  |  |
| 5 | Перевицкий И.С. Спортивное судейство в единоборствах |
|  | FILA:Моногр.-М.:Книга и Бизнес,2010.-166с.-4,0 печ.л. |
|  |  |
| 6 | Смирнова В.В. Программа психологического сопровождения |
|  | подготовки борцов высокой квалификации:Учеб .-метод. |
|  | пособие.-Великие Луки:ВЛГАФКС,2011.-187с.-10,25 печ.л. |
|  |  |
| 7 | Тихонова И.В. Теоретический аспект технико-тактической |
|  | деятельности в женской спортивной борьбе:Учеб .-метод. |
|  | пособие.-Краснодар:КГУФКСТ,2011.-102с.- 7 печ.л. |
|  |  |
| 8 | Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ:Учеб. |
|  | пособие для ин-тов ФК.-М.:Физ.культура,2009.-176с.-10 |
|  | печ.л. |
|  |  |
| 9 | Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специа­лизированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 год |
| 10 | Озолин Н.Г., настольная книга тренера, Москва, АСТ, астрель,2004 г. |
| 11 | Короновский В.Н., Яковлев М.А., Защита и нападение, Москва, 2005 г. |
| 12 | Козлов Н.И., Как относиться к себе и людям, Москва, АСТ: Хранитель, 2006 г. |
| 13 | Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс» |
|  |  |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»