

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Учреждение «Отдел образования администрации
Волжского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО
методическим/педагогическим
советом
МБУДО ЦДО
протокол от «25» 08 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«Центр дополнительного образования»
МБУДО С.В. Григорьева
«25» 08 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «Греко-римская борьба 1 года обучения»

ID программы: [2131](#)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: мальчики и девочки 10 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 276 часов

ФИО, должность разработчика(ов) программы: Козлов Николай Иванович, тренер-преподаватель МБУДО ЦДО

2021 год

с. Помары, Волжский район РМЭ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе первого года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДО «ЦДО».

В данной Программе представлены модель построения системы тренировочного процесса на первом году обучения. Определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Центр дополнительного образования призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся с 10 лет.

Нормативный срок освоения программы 1 год.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Формы и режим занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (спортивная тренировка);

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные праздники, эстафеты, игры, конкурсы и др.).

Наполняемость в учебной группе первого года обучения – 12-15 человек.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп первого года обучения составляет 6 часов в неделю. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Общий годовой объём учебной нагрузки в группе первого года обучения составляет 276 часов.

В качестве критериев оценки деятельности используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- всестороннее гармоническое развитие детей;
- овладение основами ведения единоборства;
- выполнение переводных и контрольных нормативов.

После завершения обучения на данном этапе подготовки обучающиеся должны Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- принципы гигиены, закаливания, режима дня;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять страховку и самостраховку.

Система оценки обученности по программе.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой. При приеме на обучение по данной программе требования к уровню спортивной подготовки не предъявляются.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Период подготовки			
	1 год обучения	2,3 год обучения	4,5 год обучения	6,7 год обучения
Общая физическая подготовка (%)	43 - 55	32 - 41	22 - 28	16 - 21
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	16 - 20	18 - 23	21 - 27
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25 -32	24 -31	25 - 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10
Восстановительные мероприятия (%)	-	6 - 7	7 -10	13 - 17
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 -1	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	0,5- 1	1 - 2	3 - 5	3 - 6

Примерное распределение учебных часов на 46 недель в группах первого года обучения

№	Разделы подготовки	Примерное количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	13
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая подготовка	60
5	Участие в соревнованиях	2
6	Восстановительные мероприятия	-
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Психологическая подготовка	6
9	Контрольно- переводные нормативы	6
10	Другие виды спорта	29
11	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276

Программное распределение часов для групп первого года обучения

Месяцы

Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	40
Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	1	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	6
Контрольно- переводные нормативы	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	6
Другие виды спорта	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	29
ИТОГО	30	27	26	26	25	25	25	22	26	22	22	276

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	1 год обучения	2,3 год обучения	4,5 год обучения	6,7 год обучения
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5
Отборочные	-	-	1	1 - 2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38

Учебная работа строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха обучающихся в каникулярный период может быть организован спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается 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 тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по меререализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, 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.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий учреждение должно располагать тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: *сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.*

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. Также важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год.

В первые два-три года пребывания обучающихся в учреждении дополнительного образования тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должна основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить какие

показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

Планирование системы подготовки борцов

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер, имеет возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в

процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы.
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет.
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов.
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания.
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям. При этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается.
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики.

Организация тренировочного процесса

Основной формой являются практические (тренировочные) занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Наиболее приемлемой формой организации тренировочного процесса на этапе первого года обучения являются групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.

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

На 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.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные,

контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

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 у 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 тренировочном процессе по спортивной 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. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

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

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 и 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 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

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

Особое внимание в 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.

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются нормативными локальными актами учреждения.

Основные методы тренировки

- игровой;
- равномерный;
- повторный.

Основные задачи по видам подготовки

Технико-тактическая подготовка:

- формирование основ ведения единоборства;
- овладение элементами техники и тактики борьбы, играми с элементами единоборства.

Идейное и нравственное воспитание:

- героико-патриотическое воспитание;
- формирование ценностного отношения к спорту;
- формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности;
- воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения.

Теоретическая подготовка:

- формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания,
- правилах соревнований,
- содержании и организации занятий по спортивной борьбе.

Специальная психологическая подготовка:

- формирование мотивации к занятиям борьбой;
- воспитание волевых качеств.

Физическая подготовка:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.

Система контроля предполагает следующие направления:

- ***организация системы подготовки*** – наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий;

- ***теоретической подготовки*** – зачет по теории и методике греко-римской борьбы в объеме, предусмотренном программой;

- ***специальной психологической подготовки*** – выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения, контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний психологической устойчивостью;

- ***физической подготовки*** – выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы;

- ***технико-тактической подготовки*** – степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в учреждении спортивной направленности заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, району, республике.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы

ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Содержание занятий

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие

гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. ОФП включает в себя:

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); и др.

Упражнения для туловища:

- упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад 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 упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно;
- поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от ковра и др.

Упражнения для ног в положении стоя

- различные движения прямой и согнутой ногой;
- приседания на двух ногах и на одной ноге;
- маховые движения;
- выпады с дополнительными пружинистыми движениями;
- поднятие на носки;
- различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении;

Упражнения для рук, туловища, ног в положении сидя (лежа)

- различные движения руками и ногами;
- круговые движения ногами;
- разноименные движения руками и ногами на координацию;
- маховые движения с большей амплитудой;
- упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук;
- отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола;
- наклоны и повороты туловища,
- упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону, тоже с поднятием на носки;

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

Упражнения на расслабление:

- из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч 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 покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения:

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

2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой:

- прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе;

- два прыжка на один оборот скакалки;
- с двойным вращением скакалки;
- со скрещиванием рук;
- бег со скакалкой по прямой и по кругу;
- прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо;
- те же прыжки в стойке;
- прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; др.

С гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками;
- переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- перенос ног через палку (перешагиванием и прыжками);
- подбрасывание и ловля палки;
- упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);
- упор палкой в стену – повороты на 360°;
- перевороты вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега);
- кувырки с палкой (вперед и назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

Упражнения с теннисным мячом:

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

Упражнения 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 подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);
- эстафеты и игры с мячом;
- соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения с гантелями (вес 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 поочередно и через стороны, впереди, в стороны, 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,

вперед и вверх);

- 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.;

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, перенес 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.

2.3. Упражнения на гимнастических снарядах:

На гимнастической скамейке

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

На гимнастической стенке

- передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте;
- прыжки вверх с рейки на рейку с одновременным толчком руками и ногами;
- прыжки в стороны, сверху в низ, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке, в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки;
- раскачивания в висе;
- вис на стенке ноги в сторону, рейки на разной высоте («флажок»);
- соскоки из вися спиной к стене (выполняются с толчком и без толчка ногами);
- из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола, из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 метра от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не

сгибать);

- сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой);
 - прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.;
 - стоя лицом к 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),
- и др.;

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;

На бревне:

- ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- спрыгивание на дальность и точность

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

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 руках;
- длинный кувырок с прыжка, через препятствие;
- кувырок через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи:

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

Упражнения на мосту:

- вставание на мост, лежа на спине;

- кувыркoм 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.

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.

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.

4. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале 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 партнере:

- 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, рынок и т.п.).

Техника 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 опереться 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 ногами, 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 рынка 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:

1) 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 рынком

руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком 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) переверот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рынком Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рынком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рынком 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; переносить 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 (вертушка)

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, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего

сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рынком 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 шея:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться 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.

Броска поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рынком 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 рынком 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 рынком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с

неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Зачетные требования

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять 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, соответствующий году обучения.

Система контроля и зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе начальной подготовки 1 года обучения

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

Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки:**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук	1\15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук	2\7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
25.	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
26.	Канат для перетягивания	штук	1
27.	Канат для лазанья	штук	3
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
30.	Пояс ручной для страховки	штук	2

31.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
32.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
33.	Видеокамера	штук	1
34.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
35.	Доска информационная	штук	1
36.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4

37.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
38.	Радиотелефон	комплект	1
39.	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
40.	Пылесос бытовой	штук	2
41.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Информационное обеспечение программы Для тренера-преподавателя

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Для учащихся

1. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсеспортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.
2. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
7. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
8. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
9. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
10. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
11. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

Упражнения, игры, задания для разминки для реализации программы

Практическая подготовка

Средства для совершенствования физической подготовки 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 координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки 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.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360⁰; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

Упражнения без предметов

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем;

поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д) упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

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.

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.

в) 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 ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

Упражнения на гимнастических снарядах

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, 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 ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение.

б) на кольцах и перекладине: подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); 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.

в) на канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

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.

Специально-подготовительные упражнения

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, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

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.

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 и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

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.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена, лежащего 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, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; 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, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

Специализированные игровые комплексы

Игра 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.

Игра в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, 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 части 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 заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

Игры в блокирующие захваты

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). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. 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 задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. 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. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки. За палку; перетягивания 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, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами 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 ноне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

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, 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.

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).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр 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; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

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

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

Уходы с «моста»:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с «моста»:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход навстречу 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; борьба с 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);

- ведение 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 эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
 - осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять 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;
 - добиться преимущества при необъективном судействе;
- 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;
 - схватка на одной ноге;
 - уходы от удержания на «мосту» на время;
 - удержание на «мосту» на время;
 - схватки со сменой партнеров;
- в) провести контрольный прием;
- г) провести только связки приемов;
- д) 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:

- ✓ Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- ✓ Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.

- ✓ Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- ✓ Освоение захватов – 5-10 мин.
- ✓ Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
- ✓ Упражнение 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;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- 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-правым боком;
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

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