

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА, КУЛЬТУРЫ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-  
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
От «10» июня 2020 года

«Утверждаю»  
директор  
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский  
В.Д. Крайнов  
  
Приказ № 7 от  
«10» июня 2020 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Вольная борьба»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** базовый  
**Возраст учащихся:** 10-18 лет  
**Срок реализации:** 7 лет

**Автор/разработчик:**  
Евтушенко Игорь Викторович  
**Тренер-преподаватель**  
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский

Циолковский, 2020

## Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы:.....	3 стр.
1.1	Пояснительная записка .....	3 стр.
1.2	Цель и задачи программы.....	7 стр.
1.3	Содержание программы.....	7 стр.
1.4	Планируемые результаты освоения программы .....	14 стр.
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	15 стр.
2.1	Календарный учебный график .....	15 стр.
2.2	Условия реализации программы .....	19 стр.
2.3	Формы аттестации.....	20 стр.
2.4	Оценочные материалы.....	21 стр.
2.5	Методические материалы.....	26 стр.
2.6	Список литературы.....	27 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная разноуровневая программа «Вольная борьба» составлена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы ЗАТО Циолковский.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 г.;
- санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172 от 04.07.2014 г. №41.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы секции «Вольная борьба».

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему..

**Новизна программы** заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы. Кроме этого воспитанники учебно-тренировочной группы 1-го года обучения, участвуют в программе «Наставничество» в МАУ ДОСП ЗАТО Циолковский, являются наставниками детей младших групп.

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

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

**Отличительная особенность программы** В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решить эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Подготовка воспитанников секции «Вольная борьба» проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

На *этапе начальной подготовки* ставится задача привлечения максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На *учебно-тренировочном этапе* подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве *критериев* оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

*на этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

*на учебно-тренировочном этапе:*

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела Программы;

**Адресат программы:** программа рассчитана для работы с детьми 10-18 лет.  
Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

**Форма проведения учебных занятий:** групповая.

Набор обучающихся производится на основании положения МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский «О приеме, переводе, отчислении обучающихся МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский».

#### **Режим занятий и наполняемость учебных групп**

Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп	Занятия		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
			Всего часов в неделю	Общее количество часов в год	
1 год	10-11	12	6	216	Выполнение нормативов ОФП
2 год	11-12	12	9	324	Выполнение нормативов ОФП
3 год	12-13	12	9	324	Выполнение нормативов ОФП
4 год	13-14	12	12	432	Выполнение нормативов ОФП
5 год	14-15	12	12	432	Выполнение нормативов ОФП
6 год	15-16	12	18	648	Выполнение нормативов ОФП
7 год	16-18	12	18	648	Выполнение нормативов ОФП

#### **1.2 Цель и задачи программы**

##### **Цель программы:**

создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- обучающая – выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширять двигательный опыт за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладеть современными системами физических упражнений;

- воспитательная - формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком

здравье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- развивающая – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

### 1.3 Содержание программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции вольная борьба и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		начальной подготовки		учебно- тренировочный	
		Годы обучения			
1	Теоретическая подготовка	9	11	13	14
2	Общая физическая подготовка	117	109	109	88
3	Специальная физическая подготовка	35	46	56	70
4	Технико-тактическая подготовка	54	71	81	98
5	Психологическая подготовка	7	9	11	14
6	Соревновательная подготовка	3	9	12	18
7	Инструкторская и судейская практика	-	3	4	5
8	Приемные и переводные испытания	5			
9	Восстановительные мероприятия	-	14	19	30
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12
Общее количество часов		216	324	432	648

### Содержание учебно-тематического плана ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1-й год 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 (1 час)

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 ОРГАНИЗМА 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 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 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ 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. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 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. ПЛАНРИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ 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-й год обучения**

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

#### **ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА 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. ГИГИЕНА 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. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

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

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 (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

## **ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ 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 роли в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая 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 их 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 партнере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определений основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

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

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расщепленный 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 ДЮСШ.

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

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

**ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (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.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ  
ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*1-й год обучения*

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

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

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

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

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

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

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

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования, парной банией и сауной.

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

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

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

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

#### **ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (3 часа)**

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

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

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

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

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

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

Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

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

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

#### **ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)**

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста.

Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

#### **ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)**

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки,

душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

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

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причины способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

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

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

### **2-й год 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.

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

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. 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 СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)**

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

#### **ТЕМА 4. ГИГИЕНА, 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. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)**

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние наследственные. Заболевания, врожденные болезни, 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 при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные 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 по году. 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 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, контриприемов, 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 ПОДГОТОВКА (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 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

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 ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ**

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

**ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

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**

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

**3-й год обучения**

**ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.

**ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ**

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки, борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

**ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА**

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

**ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжений, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и

искусственное дыхание: Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

#### **ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки.

Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

#### **ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства,

Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

#### **ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА**

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительная и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

#### **ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самоподъуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

#### **ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

#### **ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

#### **ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА**

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.

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**

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

### **ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ**

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гong, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

**ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ** Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, 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** Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

### **4-й год обучения**

**ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ** 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** 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**

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

### **ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА**

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**

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 (ущибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

#### **ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

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**

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**

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**

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**

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**

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**

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 ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

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 ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (**

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

#### **ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

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**

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

### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

(для всех групп)

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о стро, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

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

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

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

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

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

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

#### **Упражнения с предметами.**

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

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

#### **Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из крута, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком» и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

#### **Упражнения из других видов спорта.**

**Гимнастика:** упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

**Упражнения в висах и упорах** (гимнастическая стенка, колыца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (сильой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступней. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «заязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

**Метания** (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скакала.

#### **Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные

дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

#### **Акробатика.**

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

#### **Спортивные игры.**

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

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

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

#### **Силовые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

## **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь

ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

#### **Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

#### **Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

#### **Игра регби.**

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

###### **1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.**

**ЗАЩИТА:** а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

###### **2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

**3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).**

**ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

##### **КОНТРПРИЕМ:**

а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

###### **4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).**

**ЗАЩИТА:** освободить руки из захвата.

**КОНТРПРИЕМ:** прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

##### **ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.**

###### **5. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу прогнуться.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

### **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

**ЗАЩИТА:** а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

**КОНТРПРИЕМ:** опережая соперника захватить ноги.

2. **Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

**КОНТРПРИЕМ:** задняя подножка.

### **СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.**

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги.

### **БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

**Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.**

**ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

**КОНТРПРИЕМ:** подбить руку и пройти в две ноги.

### **ПРОХОДЫ В НОГИ.**

1. **Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу.

2. **Проход в две ноги.**

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку

- **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

-**ЗАЩИТА:** выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

- **ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)

- **ЗАЩИТА:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

### **ТАКТИКА БОРЬБЫ:**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

## **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контриприемов, комбинаций.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** выставить ногу и встать в стойку.

**2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

**ЗАЩИТА:** вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

**КОНТРПРИЕМ:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, запасть ногой и забрать балл.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).**

**Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

**ЗАЩИТА:** а) распрымляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

**КОНТРПРИЕМ:** выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

#### **.ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

**ЗАЩИТА:** а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

**ЗАЩИТА:** б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

**КОНТРПРИЕМ:** захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

**2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.**

**ЗАЩИТА:** Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

**3 Проход в две ноги.**

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

#### **КОМБИНАЦИИ.**

**1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

**2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрымляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер**

**3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА:** захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

**4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

#### **ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.**

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

#### **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**

**2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

**ЗАЩИТА:** а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.**

**Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** Повернуться к сопернику грудью.

**КОНТРПРИЕМ:** повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

**ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.**

**Накат захватом руки и туловища.**

**ЗАЩИТА:** развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

**ЗАЩИТА:** развернуться грудью в сторону действия приема.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**1. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

**1. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

**ЗАЩИТА:** захватить руку на шею двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).**

**Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

**ЗАЩИТА:** нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

**БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

**КОНТРПРИЕМ:** бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

**БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

**Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

**ЗАЩИТА:** свободной рукой упереться в бедро изнутри.

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**1. Высокий проход в ногу вразрез.**

**ЗАЩИТА:** а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

**КОНТРПРИЕМ:**

а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

**ЗАЩИТА:** б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.**

**Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

**ЗАЩИТА:** а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть;

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

**3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

**ЗАЩИТА:** а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге;

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

**КОНТРПРИЕМ:** а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

**4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

**ЗАЩИТА:** а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику;

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

**КОНТРПРИЕМ:** а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - **ЗАЩИТА:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - **ЗАЩИТА:** развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра – **ЗАЩИТА:** сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

#### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).**

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

#### **НАКАТ.**

1. **Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги,**

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

#### **ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.**

**Накручивание за предплечье.**

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

#### **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

1. **Перевод в партер закручиванием кисти.**

2. **Перевод в партер за выпрямленную руку.**

#### **СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

#### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра – ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.**

Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.

**ЗАЩИТА:** выпрямить руки.

**НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**  
**ЗАЩИТА:** не дать отключить руки.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

**ЗАЩИТА:** подняться на колени, вытащить руку из захвата.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**БРОСКИ НАКЛОННОМ.**

**1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

**ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

**КОНТРПРИЕМ:** а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

**КОНТРПРИЕМ:** б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

**ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»**

**(захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.
1. Бросок подворотом вправо, влево.
2. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.**

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опереться соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.

5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и

туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.

6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.

7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку

9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

10. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:**

1. переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая голову бедрами.
2. переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.
3. соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СИЗУ.**

1. Выход наверх.
2. Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).
3. Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

#### **ПРИЕМЫ СИЗУ.**

1. Высад.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броул).
3. Сбивание под себя захватом руки под плечо.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.**

**ЗАЩИТА:** двигаясь по ходу выщернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1. Проход в ногу;
2. Бросок через плечо (кочерга);
3. Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);
4. Сбивание зацепом одноименной (разноименной) ноги.
5. Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.**

1. Захваченную кисть соперника опустить на бедро:
  - а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;
  - б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;
  - в) перевод нырком
2. Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.
3. Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.
4. Бросок вращением «вертушка».
5. Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.
6. Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.**

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.
  1. Проход в ногу нырком под свою руку.
  2. Захват головы сверху.
4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.**

1. Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.
2. Бросок подворотом через плечо «кочерга».
3. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.
4. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
5. Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.
6. Сбивание в плечо.
7. Сбивание рукой за дальнюю ногу.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.**

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.
2. Проход в ногу нырком.
3. Бросок вращением «накручивание»
4. Перевод руки в положение «рука сбоку».

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.**

1. Швунги.
2. Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.
3. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
4. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.
5. Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).
6. Проход в ногу вразрез.
7. Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.

8. Бросок через плечо.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.**

КОНТРПРИЕМЫ: 1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.

1. Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.

2. Перевод в партер, растягивая соперника.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

##### **(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Посадка.

2. Перехват за две ноги, бросок наклоном.

3. Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

ЗАЩИТА: 1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата

1. Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорвать захват.

#### **ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ**

##### **(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Посадка.

2. Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.

3. Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

##### **(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.

2. Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.

3. Встать в стойку, посадки.

4. Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ**

##### **(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

1. Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.

2. Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок отхватом.

1. Накатом растянуть соперника и забрать балл.

2. Переворот перекатом захватом стопы и шеи.

3. Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.**

1. Скручивание захватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

3. Скручивание захватом двух ног за бёдра.

#### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;

б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

2. Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: упереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) -

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги - ближней ногой высадом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

### **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по карате.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

- Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- Овладение основами знаний и умений в области вольной борьбы
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
- Способность детско-подросткового коллектива кружка.
- Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
- Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

#### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированости универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1 Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 1 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	19	10	9	10	17	10	19	16	6	117
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	35
Технико-тактическая подготовка	6	7	16	7	16	7	7	6	6	54
Психологическая подготовка	1		1	1	1		1	1	1	7
Соревновательная подготовка					1			1	1	3
Инструкторская и судейская практика										
Приемные и переводные испытания	3	2								5
Восстановительные мероприятия										
Врачебный и медицинский контроль	2							2		4
Всего часов										216

**Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 2-3 год обучения)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11
Общая физическая подготовка	19	10	9	10	17	10	19	16	6	109
Специальная физическая подготовка	3	4	7	4	3	9	4	4	3	46
Технико-тактическая подготовка	16	7	16	7	16	7	9	12	6	71
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревновательная подготовка		2		1		2	2	1	1	9
Инструкторская и судейская практика			1			1			1	3
Приемные и переводные испытания										
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	2	1	14
Врачебный и медицинский контроль	2		2		2			2	2	10

Всего часов								324
-------------	--	--	--	--	--	--	--	-----

## Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 1-2 год обучения)

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 3-4 год обучения)

## **2.2. Условия реализации программы**

*Срок реализации программы: 7 лет обучения*

Структура многолетнего процесса подготовке спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возвратными и квалификационными показателями юных спортсменов.

*Формы и режим учебно-тренировочных занятий:* занятия проводятся с детьми 10-18, Наполняемость группы до 30 человек.

*Ведущей формой организации обучения* является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

*Место проведения занятий:* зал борьбы.

*Материально-технические условия:* шведская стенка, гимнастические маты и скамейки, боксерские мешки и лапы, шлемы защитные, скакалки, тренировочное оружие (нунчаку, палки)

*Педагогические условия:*

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 10-18 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «Вольная борьба»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

*Методические условия:*

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования
- наличие программы воспитательной работы.

*Кадровое обеспечение программы:*

Занятия проводит тренер-преподаватель Евгушкин Игорь Викторович перспективный тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, необходимые знания и опыт.

*Информационное обеспечение:*

1. Библиотека международной спортивной информации. ([//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru));
2. Консультант Плюс ([//www.consultant.ru](http://www.consultant.ru));
3. Минспорта РФ Минспорта РФ ([//http://www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/));
4. Министерство Науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>);
5. Всероссийский реестр видов спорта. ([//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/));

## **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов воспитанников, которые отражают достижения цели и задач программы:

<u>Способы и формы выявления результатов</u>	<u>Способы и формы фиксации результатов</u>	<u>Способы и формы предъявления результатов</u>
Опрос	Журнал посещаемости. Аналитический материал.	Аналитические справки Соревнования.
Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования.	Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей).	Открытые занятия.

Качество тренировочного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие в соревнованиях

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации.

**Главной формой контроля являются аттестационные экзамены..**

#### **2.4. Оценочные материалы**

Достижение воспитанниками планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния воспитанников;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;
- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей детей.

Для определения уровня освоения программного материала для воспитанников разработана следующая система оценки:

0-3,5 балла – низкий уровень

4-7,5 баллов – средний уровень

8-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития воспитанников формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов воспитанников».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы

1.Развитие волевых качеств личности:	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение занятия:	терпения хватает меньше чем на ½ занятия; терпения хватает больше чем на ½;	1 – 3 4 – 7	Наблюдение
1.1.Терпение	Определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	Наблюдение
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить кциальному своим действиям).	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятельно, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за	1 – 3 4 – 7	Наблюдение

		помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	8 – 10	
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества); 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»

		уровень внутренней мотивации		
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	занесенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для группы начальной подготовки  
2-3-го года обучения (11 – 13 лет)**

№ 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.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
№ п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				

	единицы измерения		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
4.	Вис на согнутых (угол до 90°) руках		16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32	
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)		30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35	
6.	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)		4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
7.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)		12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16	
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол-во раз)		5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)		4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	
10.	Лазанье по канату 4 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	
11.	Прыжок в длину с места (см)		150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	
12.	Прыжок в высоту с места (см)		42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48	
13.	Тройной прыжок с места (м)		4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)		3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)		4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)		4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)		12	15	18		24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18	
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)			11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12	
19.	Бег на 400 м (мин, с)		1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15	
20.	Бег на 800 м (мин, с)		3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	
21.	Бег на 1500 м (мин, с)		7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	
22.	Челночный бег 3x10 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	
23.	0 кувыроков вперед (с)		18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	
<i>№ п/п</i>	<i>Контрольные упражнения и единицы измерения</i>		<i>Весовые категории и оценка в баллах</i>								<i>Свыше 73 кг</i>							
			<i>29-47 кг</i>					<i>53-66 кг</i>					<i>Свыше 73 кг</i>					
24.	Лазанье по		18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8	

	канату 5 м с помощью ног (с)															
	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	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
26.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с) 15 - влево, 15 - вправо (с)	20,0 48,0	19,0 46,0	18,0 44,0	17,0 42,0	16,0 40,0	20,0 54,0	19,0 52,0	18,0 50,0	17,0 48,0	16,0 46,0	27,0 54,0	26,0 52,0	25,0 50,0	24,0 48,0	23,0 46,0
27.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 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
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
29.	10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
30.	Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2-й серии - отдых 1 мин); (кол-во бросков за 20 с)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

Переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочный групп 1-2-го года обучения (13 – 15 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2.	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7

7.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9.	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	14, 2	13, 8	13, 4	13, 0	12, 6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10.	Лазанье по канату 4 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
11.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12.	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	52	50	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
13.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
19.	Бег на 400 м (мин, с)	0,7 6	0,7 4	0,7 2	0,7 0	0,6 8	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,81	0,79	0,77	0,75	0,73
20.	Бег на 800 м (мин, с)	1,7 4	1,7 0	1,6 6	1,6 2	1,5 8	1,76	1,72	1,68	1,64	1,60	1,84	1,80	1,76	1,72	1,68
21.	Бег на 1500 м (мин, с)	4,3 0	4,2 0	4,1 0	4,6 0	4,9 0	4,35	4,25	4,15	4,05	3,95	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15
22.	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
23.	10 кувыроков вперед (с)	18, 5	18, 0	17, 5	17, 0	16, 5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
24.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	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

н/п	упражнения и единицы измерения	29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10 - влево, 10 - вправо (с) 15 - влево, 15 - 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
												50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
26.	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
27.	10 бросков манекена подворотом (с)	35, 0	32, 0	29, 0	26, 0	23, 0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
28.	10 бросков манекена прогибом (с)	37, 0	34, 0	31, 0	28, 0	25, 0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для учебно-тренировочный групп  
3-4-го года обучения (15 – 18 лет)**

н/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-73 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3.	Бег на 100 м (с)	14, 8	14, 4	14, 0	13, 6	13, 2	14, 8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15, 0	14, 6	14, 2	13,8
4.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7.	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гиннастической стенке (кол-во раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10.	Лазанье по канату 4 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
11.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12.	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13.	Тройной прыжок с	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,3

№ п/п	места (м) <b>Контрольные упражнения и единицы измерения</b>	<b>Весовые категории и оценка в баллах</b>														
		<b>29-47 кг</b>					<b>53-73 кг</b>					<b>Свыше 73 кг</b>				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8	9	10	11	12				10	11	12	4	5	6	7
17.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18		10	12	14	16
19.	Бег на 400 м (мин, с)	1,1 4	1,1 2	1,1 0	1,0 8	1,0 6	1,1 4	1,12 2,48	1,10 2,44	1,08 2,40	1,06 2,36	1,18 3,00	1,16 2,56	1,14 2,52	1,1 2,4	1,10 2,44
20.	Бег на 800 м (мин, с)	2,5 0	2,4 6	2,4 2	2,3 8	2,3 4	2,5 2									
21.	Бег на 1500 м (мин, с)	6,5 0	6,4 0	6,3 0	6,2 0	6,1 0	7,0 0	6,50 6,40	6,40 6,30	6,20 7,20	7,20 7,10	7,00 7,00	6,5 6,0	6,40 6,40		
22.	Бег на 2000 м (мин, с)	9,5 5	9,4 5	9,3 5	9,2 5	9,1 5	10, 0	9,50 9,40	9,40 9,30	9,20 10,2	10,2 10,1	10,0 10,0	9,5 9,40	9,40 9,40		
23.	Челночный бег 3x10 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
24.	10 кувыроков вперед (с)	17, 8	17, 4	17, 0	16, 6	16, 2	17, 8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16, 8	16,4
25.	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, вход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	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
26.	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) 10-влево, 10-вправо (с) 15- влево, 15 - 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
		44, 0	42, 0	40, 0	38, 0	36, 0	47, 0	45,0	43,0	41,0	39,0	49,0	47,0	45,0	43, 0	41,0
27.	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 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
28.	10 бросков манекена подворотом (с)	30, 0	28, 0	26, 0	24, 0	22, 0	31, 0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27, 0	25,0
29.	10 бросков манекена прогибом (с)	32, 0	30, 0	28, 0	26, 0	24, 0	34, 0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30, 0	28,0

Результаты, показанные учащимися на приемных и переводных испытаниях, заносятся в карту спортсмена.

#### Индивидуальная карта спортсмена

№	Этапы и годы обучения
---	-----------------------

н/п	Показатели	начальной подготовки			учебно-тренировочной			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
<b>Физическое развитие</b>								
1	Рост							
2	Вес							
3	Длина стопы							
4	Сила сгибателей кисти							
№ н/п	Показатели	Этапы и годы обучения						
		начальной подготовки			учебно-тренировочной			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
5	ЖЕЛ							
6	МПК: мл/мин мл/мин/кг							
7	PWC <sub>170</sub> : кгм/мин кгм/мин <sup>2</sup> /кг							
8	Заключения врача о состоянии здоровья							
<b>Общая физическая подготовка</b>								
9	Бег 60 м (100 м); с							
10	Бег 800 м; мин.с							
11	Бег 2000 м; мин.с							
12	Подтягивание на перекладине; кол-во раз							
13	Вис на согнутых руках; с							
14	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз							
15	Поднимание ног в висе на перекладине, кол-во раз							
16	Лазание по канату 4 м бес помощью ног, с							
17	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м							
18	Прыжок в длину с места, см							
<b>Специальная физическая подготовка</b>								
19	Забегания на мосту (с); 5 – влево 5 – вправо							
20	10 переворотов на мосту, с							
21	10 бросков манекена прогибом, с							
<b>Соревновательная подготовка</b>								
22	Соревнования							
23	Занятое место							
24	Количество схваток							
25	Количество побед							
26	Выполненные технико-технические действия							

**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 обеими ногами;

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

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

*Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:*

оценка «5» - упражнение 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 в стойке и партере из всех классификационных групп.*

*Выполнение защит и контрприемов от 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.

## 2.5 Методические материалы

### Краткое описание основных методов и технологий.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки воспитанников);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (воспитанники понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; пас партнеру делается не просто, чтобы избавиться от мяча, а для того что бы сохранить мяч, продолжить контроль мяча команды);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

#### Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация воспитанников и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит детей к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, пас внешней и внутренней стороной стопы, удар по мячу, удар по мячу с лега. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов.

и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

#### **Список использованной литературы**

##### **Список литературы для педагога:**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..
2. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. БОРЬБА ВОЛЬНАЯ: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
4. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
5. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР, главное спортивно-методическое управление. Якутск. 1985.
6. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт., 1984.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984.

##### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..
2. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт., 1984.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981