

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская юношеская спортивная школа»

Утверждена:

Педагогическим советом

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 3 от 25.05.14г.

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

_____ Рамазанов Л.А.

Образовательная программа по вольной борьбе

Возрастной диапазон: 9 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Составитель: Демиров А.А.

Каспийск

2014г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1	1	Пояснительная записка.	3
	2	Воспитательная работа.	6
	3	Психологическая подготовка	6
	4	Регуляция уровня эмоционального возбуждения юного спортсмена	8
	5	Планирование и учёт.	8
11		Учебный материал.	10
	1	Теоретические занятия.	10
111		Практические занятия.	11
	1	Общефизическая подготовка.	11
	2	Специальная физическая подготовка.	13
	3	Группа начальной подготовки до одного года занятий.	15
	4	Группа начальной подготовки свыше одного года занятий.	17
		Учебно-тренировочная группа первого года занятий.	19
		Учебно-тренировочная группа второго года занятий.	24
		Учебно-тренировочная группа третьего года занятий.	26
	5	Учебно-тренировочная группа четвёртого года занятий.	27
1У	6	Организационно-методические указания	28
У		Приложения.	29
	1	Приложение №1.	
	2	Приложение №2	
	3	Приложение №3.	
	4	Приложение №4.	
	5	Приложение №5	
У1		Список литературы	32

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа составлена на основе программы для ДЮСШ по вольной борьбе 2002 года, которая в свою очередь вобрала богатейший опыт российских и зарубежных тренеров, с учетом нормативных документов департамента образования, здравоохранения, финансов.

Почему пришлось отказаться от программы 2002 года? Потому, что в вольной борьбе, как ни в одном другом виде спорта, часто менялись, и меняются, по сей день правила соревнований. Это накладывает отпечаток на технику, тактику и методику преподавания. Программа для ДЮСШ отделения вольной борьбы 2002 года составлена, в основном, из приемов 50 – 90 годов, хорошо себя зарекомендовавших.

В чем коренное отличие борьбы 60 – 90 годов от борьбы XXI века? В первую очередь и главное это сокращение времени схватки. Если в 50-х годах было четыре периода по три минуты, в 70-х годах три периода по три минуты, то в настоящее время три периода по две минуты у взрослых и три периода по 1.5 минуты у детей.

«Современные правила международных соревнований направлены на интенсификацию соревновательной деятельности ...

Наиболее успешно в новых условиях выступали спортсмены, добившиеся сокращения длительности тактической подготовки к выполнению приема, а также физического подхода, отрыва (сбивания). ... Другим аспектом проблемы интенсификации схватки является необходимость в очень короткое время оценить ситуацию, «пробить» защиту соперника и успешно провести излюбленный прием. Все это требует решения многих вопросов в тактике реализации «коронных» приемов, а также выдвигает необходимость разработки методики тренировки, в полной мере отвечающей новым требованиям правил соревнований»

Возросла физическая и функциональная подготовка борцов. Атаки стали непрерывными на протяжении трех периодов. Времени на подготовку приемов почти нет. Поэтому приемы используются не столь эффективные, зато весьма эффективные.

Главным приемом выступает захват ног, переводы в партер с захватом ног, защиты от захватов ног, контрприемы с захватами ног, комбинации, приводящие к захвату ног.

В программе 2002 года есть действия с ногами, но не отражены способы (приемы) захвата ног. Также в программе 2002 года практически нет терминов отражающих действия с ногами, трудно или невозможно отразить действия, приводящие к захвату ног и действия с ногами. Поэтому целесообразно ввести термины, которые повсеместно используют в практике все российские тренеры: «проход в одну ногу, проход в две ноги» – это действия, приводящие к захвату ног;

«посадка с ногой» – прием, приводящий к сбиванию в партер. Эти приемы составляют обширную группу. Некоторые из них встречаются в старой программе в группах «сваливания», «переводы» и т. д. Из этого вытекает задача собрать приемы с ногами в одну группу и систематизировать их.

В программе 2002 года существует термин «отставить ноги», но он не полностью отражает суть действия. Наряду с ним целесообразно ввести термин, отражающий динамику действия «отбросить ноги», т.е. это действие гораздо быстрее в исполнении.

Также в практике получается, что перевести в партер – еще не значит выиграть балл, забрать балл, т.е. закончить действие, потому что соперник цепко держит ноги и есть целая группа приемов, с помощью которых можно удержать и не отдать балл, а с помощью других можно освободиться от захвата и забрать балл. Отсюда следует, что правильнее будет использовать термины: «перевести в партер», «забрать балл», «зайти на балл», «поставить в опасное положение» - т.е. поставить соперника в критическое положение спиной к коврику.

В старой программе броски прогибом подсечкой подразумевают проведение приема с отрывом от ковра – законченный прием. Используя их как, законченный прием, боец подвергается слишком большому риску. А если использовать «подсечки» как вспомогательное средство, наравне с рывками, швунгами, толчками, зацепами, т.е. тактическими приемами, они великолепно вписываются в современную схему борьбы.

В разделе ОФП (общефизической подготовки) из пункта «Упражнения из других видов спорта» в отдельный пункт вынесена акробатика, так как акробатические упражнения помогают развивать вестибулярный аппарат и такие качества как «ловкость», «взрывная сила»- столь необходимые в спортивной борьбе.

Необходимо было конкретизировать раздел «Легкая атлетика» – он слишком обширен. Нас интересует, конечно же, бег. Поэтому в разделе ОФП отдельным пунктом выделены «Беговые упражнения».

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра «Регби». Конечно же, эта игра адаптирована для борцовских залов, больше похожая названием на спортивную игру «Регби». Но в борцовском зале регби в большой степени имитирует вольную борьбу, в игровой форме давая столь необходимые борцовские навыки.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают с одной стороны лучше усвоить технику вольной борьбы, а с другой стороны повысить СФП.

Программа дает возможность двигаться в одном направлении от групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам, осуществляя взаимосвязь между этими группами.

Основными задачами ДЮСШ отделения вольной борьбы являются:

- адаптация к жизни в обществе
- привитие любви к физической культуре
- формирование общей культуры
- формирование мировоззрения здорового образа жизни

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сорных команд области
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту
- быть методическим центром по развитию вольной борьбы
- оказывать общеобразовательным школам помощь по проведению уроков раздела вольная борьба.

Учебная работа по вольной борьбе проводится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Прием на отделение вольной борьбы проходит согласно положению ДЮСШ, после предоставления справки участкового врача. Поступающие на последующие сроки обучения выполняют контрольные нормативы, предусмотренные положением «О контрольно – переводных испытаниях» (Приложение № 1). Зачисление в группы производится в сентябре по итогам испытаний с учетом педагогических наблюдений тренеров – преподавателей и данных врачебного контроля.

Многие специалисты (Р.Е.Мотылянская, 1956 г., А. Б. Гендельсон, К. П. Смирнов, 1966 г., Р. Нейберг, 1966, Г. И. Кукушкин, 1968 г., Ю. Г. Травкин, 1981 г., и др.) отмечают, что «сейчас дети в среднем на год физически развиваются быстрее, чем в начале XX века»

«В мае 1964 года в Миланском спортзале был проведен первый матч самых маленьких дзюдоистов, где принимали участие команды спортивных клубов, составленных из детей в возрасте от 8 до 13 лет»

«В Монголии национальной борьбой начинают заниматься с 7 лет». В Японии дзюдо является национальным видом спорта. А. П. Кулешов (1963 г.) отмечал: «среди занимающихся можно увидеть детей 5 – 7 – 10 лет, можно увидеть гибких стройных девушек»

«В десяти – тринадцатилетнем возрасте наиболее бурно развивается быстрота движений, достигая к 13 –14 годам уровня взрослых. В возрасте 10 – 14 лет отмечается крутой рост максимальной частоты движений. Латентное время реакции в ряде движений к 11 годам приближается к уровню взрослых и к 13 – 14 годам достигает его. В возрасте 11 – 13 лет у детей может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений»

А. В. Воробьев указывал: «Период от 6 – 7 лет до 13 –14 лет – время активного совершенствования двигательной функции. Следовательно, в 12 – 14 лет организм в основном сформирован, что дает возможность постепенно переходить к спортивным тренировкам. Если к направленному развитию двигательной функции приступить в 13–14 лет, то будет упущен важнейший период формирования ребенка, когда действие физических упражнений наиболее эффективно» (приложение №2).

Следовательно, некоторое снижение возраста при приеме на отделение вольной борьбы допустимо, хотя и требует более тщательного контроля за здоровьем этих детей.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

Этап начальной подготовки;

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение базового программного материала:
- Этап учебно-тренировочный
- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объемов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по данной программе, рассчитанной на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель для тренировок (на период отпуска тренера-преподавателя) в оздоровительно-спортивном лагере и (или) по индивидуальному плану учащихся, разработанным совместно с тренером-преподавателем, на период их активного отдыха в переходный период.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов (приложение №3).

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера – преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер – преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся так далее.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методами психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную**.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

1. РЕГУЛЯЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности перед соревнованиями.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон - отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

5. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики. Для борцов разрядников осуществляется изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки первого года обучения деление на периоды не производится)

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (август-октябрь). Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период (ноябрь-май). Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки.

Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

Переходный период (июнь-июль). Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности,

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер-преподаватель должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса в году для спортсменов 1 разряда взрослых и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных крупных соревнований и осуществляется по индивидуальному плану тренировки спортсмена. При этом следует соблюдать необходимую продолжительность различных периодов тренировки.

В отделении по вольной борьбе ДЮСШ, должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы занимающихся старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

11. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ:

История вольной борьбы.

5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ

В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

111. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «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 ног. 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, вверх, 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, гири: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири 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 круга, таяни 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, кольца, перекладина, брус.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, 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 ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание 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 скачка.

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 в перед; 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, гириями, 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 (2маятник), 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.

3. 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).

поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

ЗАЩИТА: поднять голову, 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: а) освободить руки из захвата.

Контрприем: прогнуться, забежать к ногам, удерживать соперника на спине.

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.

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) опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.
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. 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.

1. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

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

1. 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.

1. 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.

4.ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, 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, зашагнуть ногой и забрать балл.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

ЗАЩИТА: а) распрямляясь 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.

1. 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.

1. 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 вверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.
2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь 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 вверх.
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.

5. 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 шее 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

6. 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.

1. **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 вверх, забрать балл.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – поворот 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 вверх; 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 вверх, 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

7. 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 НАКЛОНОМ.

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 ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.

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, опередить 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 колени 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

8. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 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 СНИЗУ.

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 СНИЗУ.

1. Высед.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).
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 выдернуть 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 бедра.

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 выседом 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, защитами контрприемами. 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.

1У. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сaitиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотам с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие

упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПРАВИЛА ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы).

№	Наименование упражнения	Гр.нач.по дг. св.1 г.	Учебно - тренировочные			
			1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 \ 9.8	5.5 \9.8	5.3\9.7	5.2\9,6	5.0\9,4
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50	1,52
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200	220
4	Челночный бег 3 раз по 10 метров	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.	7.0 с.
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14	15
6	Сгиб. рук в упоре: лежа за 20 сек на брусьях (кол.раз)	12	16	18	20	24
		4	12	17	20	30
7	Забегание вокруг головы (5-в лево 5-право) сек.	32	28	25	23	21
8	Перевероты с моста (на оценку)	3	4	5	5	5
9	Броски партнера за 20 сек.	5чер. плечи	6 чер. спину	6 чер. спину	7 чер. спину	6 прогибом

10	Проведение схватки по правилам, своего уровня подгот. (на оценку)	3	4	4	5	5
11	Участие в соревнованиях	пер-во школы	пер-во района	пер-во обл.	пер-во обл. СФО	пер-во обл. СФО, России

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЮСШ
ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Подготовитель-ные			Учебно- тренировочные				
		СОГ	до 1г.	Св. 1 г.	1 г.	2 г.	3г.	4 г.	
1	Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья человека.	1	1	1	1	1	1	1	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание.Режима и питания	2	2	2	2	2	2	2	
3	Техника безопасности на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	1	
4	Рождение и развитие вольной борьбы.	1	1	1	1	1	1	1	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе. Борьба в РФ.	2	2	2	2	2	2	3	
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	1	2	2	2	2	
7	Основы методики обучения и тренировки	-		-	2	3	3	3	
8	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	3	4	5	6	
	Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение соревнований.	-		1	2	3	3	3	
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	
11	Просмотр и анализ соревнований	-		-	2	6	6	8	
	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм и требований ЕВСК.	-		-	1	1	2	2	
	Установки перед соревнованиями	-		1	2	3	4	4	
	ВСЕГО	12	12	14	24	32	36	40	

[illegible]

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-

ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел).	Максимальный объём учебно-тренировочной работы	
			в неделю	за год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	6	312
Начальной подготовки	Первого года обучения	15	6	312
	Свыше года обучения	14	9	468
Учебно-тренировочный	1 года занятий	12	12	624
	2 года занятий	12	12	624
	3 года занятий	8	18	936
	4 года занятий	8	18	936

У1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.

Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.

Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.

Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.

Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

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.

Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.

Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981

Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.

Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984.

У11. СОДЕРЖАНИЕ.

1	1	Объяснительная записка.	3
	2	Воспитательная работа.	6
	3	Психологическая подготовка	6
	4	Регуляция уровня эмоционального возбуждения юного спортсмена	8
	5	Планирование и учёт.	9
11		Учебный материал.	10
	1	Теоретические занятия.	10
111		Практические занятия.	10
	1	Общефизическая подготовка.	11
	2	Специальная физическая подготовка.	13
	3	Группа начальной подготовки до одного года занятий.	14
	4	Группа начальной подготовки свыше одного года занятий.	15
		Учебно-тренировочная группа первого года занятий.	16
		Учебно-тренировочная группа второго года занятий.	19
		Учебно-тренировочная группа третьего года занятий.	21
	5	Учебно-тренировочная группа четвёртого года занятий.	23
1У		Организационно-методические указания.	26
У		Приложения.	29
	1	Приложение №1.	29
	2	Приложение №2.	29
	3	Приложение №3.	30
	4	Приложение №4.	30
	5	Приложение №5	31
У1		Список литературы.	31
У11		Содержание.	32