

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете

«20» 03 2018 года
Протокол № 4 от 20.03 2018 г.
«20» 03 2018 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Зай»

Р.Р. Ахметшин

Приказ № 24 от 20.03.2018 г

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта греко – римская борьба**

Программа разработана на основе федеральных государственных требований
по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта
России

от 27 марта 2013 г. № 145

Программа разработана:
тренерами-преподавателями
Терентьевым А.А.,
Мавриным Р.М.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы: 8 лет.

г.Зайнск

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

Единая всероссийская спортивная классификация.

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

Направленность данной программы- физкультурно-спортивная.

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

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

Данная программа основывается на следующих положениях.

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

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на

современных тенденциях развития борьбы, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

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

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Цели учебно-тренировочного процесса, виды реализации программы.

При осуществлении спортивной подготовки в Школе устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Основными задачами реализации данной Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

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

Результатом освоения данной Программы по спортивной борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (материалы)

1.1. Теоретический раздел

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

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

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

Таблица №2

1.2. Примерный план по теоретической подготовке для отделения греко-римской борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов							
		Начальной подготовки			тренировочный этап				
					Начальной специализации		Углубленной специализации		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Физическая культура и спорт в	2	2	2	2	2	4	4	4

	РФ								
2	Спортивная борьба в РФ	2	2	2	2	2	4	4	4
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	2	2	2	2	4	4	4
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	2	4	4	4	4	4
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2	4	4	5	5	5
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	2	3	3	4	4	4
7	Основы техники и тактики борьбы	1	1	1	3	3	4	4	4
8	Основы методики обучения и тренировки борца		2	2	2	2	6	6	6
9	Моральная и психологическая подготовка борца	1	1	1	3	3	4	4	4
10	Физическая подготовка борца	2	2	2	4	4	4	4	4
11	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	1	2	2	3	3	6	6	6
12	Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой	1	2	2	2	2	4	4	4
13	Планирование и контроль тренировки борца		1	1	2	2	6	6	6
14	Просмотр и анализ соревнований		1	1	2	2	6	6	6
15	Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе				2	2	4	4	4
16	Установка перед соревнованием		1	1	4	4	6	6	6
ИТОГО:		17	26	26	44	44	75	75	75

1.3. Краткое содержание теоретического раздела.

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

1.4. Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей,

необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

постановка цели, появление стремления достичь ее;

выбор средств и путей достижения цели;

преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью

сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

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

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

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

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

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

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

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и

самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

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

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

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

1.5. Практический раздел.

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

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

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

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

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

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

Программа охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

1.5.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 2.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6

Общее количество часов в год	276	368	552	828
Общее количество тренировок в год	138	138	184	276

1.5.2. Соотношение(%)объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

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

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

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

7.	Инструкторская и судейская практика		4	4	6	6	17	17	17
Общее количество часов		276	368	368	552	552	828	828	828

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

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

Таблица №3

1.5.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-1

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	17	17	
	- Физическая культура и спорт в России	1	1	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	3	3	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	1	1	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	1	1	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	2	2	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	2	2	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	2	2	
	- ЕВСК. Зачетные требования.	1	1	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	143		143
	- кроссовая подготовка	20		20
	- л/атлетические упражнения	23		23
	- ОРУ на гибкость, растягивание	20		20
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	20		20
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость,	20		20

	быстрота, сила, выносливость) - упражнения со скакалками, резиновыми жгутами - упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава - Контрольно-переводные испытания	13 20 7		13 20 7
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - акробатические упражнения - упражнения в самостраховке - упражнения для укрепления мышц шеи - имитационные упражнения - упражнения с манекеном	50 10 10 10 10 10		50 10 10 10 10 10
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u> - освоение элементов техники и тактики: - основные положения в борьбе - элементы маневрирования - приемы борьбы в партере - перевороты забеганием - перевороты переходом - приемы борьбы в стойке	63 9 9 9 9 9 9 9		63 9 9 9 9 9 9 9
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	3		3
Всего часов:		276	17	276

Таблица №4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-2

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u> - Физическая культура и спорт в России - История развития борьбы в России и за рубежом - Краткие сведения о строении и функциях организма человека - Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. - Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж. - ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке. - Физиологические основы спортивной тренировки. - Общие основы методики обучения и тренировки. - Основы техники и тактики спортивной борьбы. - Морально-волевой облик российского спортсмена. - Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса. - Правила. Организация и проведение соревнований. - Места занятий. Оборудование и инвентарь. - Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков. - ЕВСК. Зачетные требования.	26 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1	26 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	147		147

	- строевые и порядковые упражнения	10		10
	- л/атлетические упражнения	10		10
	- ОРУ на гибкость, растягивание	15		15
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	15		15
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	15		15
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	15		15
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	15		15
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	15		15
	- подвижные игры и эстафеты			
	- спортивные игры			
	- Контрольно-переводные испытания	15		15
		15		15
		7		7
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	66		66
	- акробатические упражнения	10		10
	- упражнения в самостраховке	10		10
	- упражнения для укрепления мышц шеи	10		10
	- имитационные упражнения	10		10
	- упражнения с манекеном	10		10
	- упражнения на мосту	10		10
	- упражнения с партнером	6		6
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	95		95
	- освоение элементов техники и тактики	9		9
	- основные положения в борьбе	9		9
	- элементы маневрирования	8		8
	- приемы борьбы в партере	9		9
	- перевороты забеганием	9		9
	- перевороты переходом	9		9
	- приемы борьбы в стойке	7		7
	- переводы нырком	9		9
	- переводы вращением (вертушки)	9		9
	- броски подворотом (бедро)	9		9
	- броски поворотом (мельница)	8		8
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	4		4
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	26		26
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	4		4
Всего часов:		368	26	368

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НП-3

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	26	26	
	- Физическая культура и спорт в России	2	2	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	2	2	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	2	2	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	2	2	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	2	2	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	2	2	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	2	2	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	2	2	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	1	1	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	1	1	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	1	1	
	- - ЕВСК. Зачетные требования.	1	1	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	147		147
	- строевые и порядковые упражнения	10		10
	- л/атлетические упражнения	10		10
	- ОРУ на гибкость, растягивание	15		15
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	15		15
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	15		15
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	15		15
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	15		15
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	15		15
	- подвижные игры и эстафеты			
	- спортивные игры			
	- Контрольно-переводные испытания	15		15
		15		15
		7		7
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	66		66
	- акробатические упражнения	10		10
	- упражнения в самостраховке	10		10
	- упражнения для укрепления мышц шеи	10		10
	- имитационные упражнения	10		10
	- упражнения с манекеном	10		10
	- упражнения на мосту	10		10

	- упражнения с партнером	6		6
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	95		95
	- освоение элементов техники и тактики	9		9
	- основные положения в борьбе	9		9
	- элементы маневрирования	8		8
	- приемы борьбы в партере	9		9
	- перевороты забеганием	9		9
	- перевороты переходом	9		9
	- приемы борьбы в стойке	7		7
	- переводы нырком	9		9
	- переводы вращением (вертушки)	9		9
	- броски подворотом (бедро)	9		9
	- броски поворотом (мельница)	8		8
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	4		4
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	26		26
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	4		4
Всего часов:		368	26	368

Таблица №6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-1

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	44	44	
	- Физическая культура и спорт в России	3	3	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	3	3	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3	3	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	3	3	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	3	3	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	3	3	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	3	3	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	3	3	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	3	3	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	3	3	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	3	3	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	3	3	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	3	3	
	- ЕВСК. Зачетные требования.	3	3	
		2	2	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	149		149
	- строевые и порядковые упражнения	14		14
	- л/атлетические упражнения	14		14
	- ОРУ на гибкость, растягивание	14		14
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	14		14
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость,	14		14

	гибкость, быстрота, сила, выносливость)			
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	14		14
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	14		14
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	14		14
	- подвижные игры и эстафеты			
	- спортивные игры	14		14
	- Контрольно-переводные испытания	16		16
		7		7
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	121		121
	- акробатические упражнения	20		20
	- упражнения в самообороне	20		20
	- упражнения для укрепления мышц шеи	15		15
	- имитационные упражнения	20		20
	- упражнения с манекеном	20		20
	- упражнения на мосту	13		13
	- упражнения с партнером	13		13
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	160		160
	- освоение элементов техники и тактики	15		15
	- основные положения в борьбе	15		15
	- элементы маневрирования	15		15
	- атакующие и блокирующие захваты	10		10
	- приемы борьбы в партере	10		10
	- перевороты забеганием	10		10
	- перевороты переходом	10		10
	- приемы борьбы в стойке	15		15
	- переводы нырком	10		10
	- переводы рывком	10		10
	- броски подворотом (бедро)	10		10
	- броски поворотом (мельница)	10		10
	- броски наклоном	10		10
	- сваливание сбиванием (сбивания)	10		10
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	22		22
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	50		50
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	6		6
Всего часов:		552	44	552

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-2

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	44	44	
	- Физическая культура и спорт в России	3	3	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	3	3	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	3	3	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	3	3	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	3	3	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	3	3	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	3	3	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	3	3	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	3	3	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	3	3	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	3	3	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	3	3	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	3	3	
	- ЕВСК. Зачетные требования.	3	3	
		2	2	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	149		149
	- строевые и порядковые упражнения	14		14
	- ОРУ на гибкость, растягивание	14		14
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	14		14
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	14		14
	- упражнения со скалками, резиновыми жгутами	14		14
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	14		14
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	14		14
	- игры с элементами единоборства	14		14
	- спортивные игры	14		14
	- активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе)	14		14
	- Контрольно-переводные испытания	16		16
		7		7
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	121		121
	- акробатические упражнения	20		20
	- упражнения в самостраховке	20		20
	- упражнения для укрепления мышц шеи	15		15
	- имитационные упражнения	15		15
	- упражнения с манекеном	15		15

	- упражнения с партнером	13		13
	- упражнения для развития мышц ног	13		13
	- упражнения для развития мышц рук	10		10
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	160		160
	- освоение элементов техники и тактики:	15		15
	- основные положения в борьбе	15		15
	- элементы маневрирования	15		15
	- атакующие и блокирующие захваты	10		10
	- приемы борьбы в партере	10		10
	- перевороты забеганием	15		15
	- перевороты переходом	10		10
	- приемы борьбы в стойке	15		15
	- переводы нырком	10		10
	- переводы рывком	15		15
	- броски подворотом (бедро)	10		10
	- броски поворотом (мельница)	10		10
	- броски наклоном	10		10
5.	<i>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</i>	22		22
6.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	50		50
7.	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	6		6
<i>Всего часов:</i>		552	44	552

Таблица №8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-3

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	75	75	
	- Физическая культура и спорт в России	5	5	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	5	5	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	5	5	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	5	5	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	5	5	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	5	5	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	5	5	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	5	5	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	5	5	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	5	5	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	5	5	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	5	5	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	5	5	
	- ЕВСК. Зачетные требования.	5	5	

2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	165		165
	- строевые и порядковые упражнения	15		15
	- л/атлетические упражнения	15		15
	- ОРУ на гибкость, растягивание	15		15
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	15		15
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	15		15
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	15		15
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	15		15
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	15		15
	- игры с элементами единоборства			
	- спортивные игры	15		15
	- активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе)	15		15
	- Контрольно-переводные испытания	15		15
		8		8
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	199		199
	- акробатические упражнения	19		19
	- упражнения в самообороне	20		20
	- упражнения для укрепления мышц шеи	20		20
	- имитационные упражнения	20		20
	- упражнения с манекеном	20		20
	- упражнения на мосту	20		20
	- упражнения с партнером	20		20
	- упражнения для развития мышц ног	20		20
	- упражнения для развития мышц рук	20		20
	- специальные упражнения с партнером и манекеном	20		20
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	215		215
	- освоение элементов техники и тактики	20		20
	- основные положения в борьбе	17		17
	- элементы маневрирования	18		18
	- атакующие и блокирующие захваты	17		17
	- приемы борьбы в партере	18		18
	- перевороты забеганием	20		20
	- перевороты переходом	17		17
	- приемы борьбы в стойке	17		17
	- переводы нырком	17		17
	- переводы рывком	17		17
	- броски подворотом (бедро)	17		17
	- броски поворотом (мельница)	20		20
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	41		41
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	116		116
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	17		17
	- составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов	4		4
	- организация и проведение соревнований в составе оргкомитета	4		4
	- составление положения о соревнованиях			

- оформление судейской документации	4 5		4 5
Всего часов:	828	75	828

Таблица №9

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-4

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	75	75	
	- Физическая культура и спорт в России	5	5	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	5	5	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	5	5	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	5	5	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	5	5	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	5	5	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	5	5	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	5	5	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	5	5	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	5	5	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	5	5	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	5	5	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	5	5	
	- ЕВСК. Зачетные требования.	5	5	
		5	5	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	165		165
	- строевые и порядковые упражнения	15		15
	- л/атлетические упражнения	15		15
	- ОРУ на гибкость, растягивание	15		15
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	15		15
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	15		15
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	15		15
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	15		15
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	15		15
	- игры с элементами единоборства			
	- спортивные игры			
	- активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе)	15		15
	- Контрольно-переводные испытания	15		15
		15		15
		8		8
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	199		199

	- акробатические упражнения	19		19
	- упражнения в самостраховке	20		20
	- упражнения для укрепления мышц шеи	20		20
	- имитационные упражнения	20		20
	- упражнения с манекеном	20		20
	- упражнения на мосту	20		20
	- упражнения с партнером	20		20
	- упражнения для развития мышц ног	20		20
	- упражнения для развития мышц рук	20		20
	- специальные упражнения с партнером и манекеном	20		20
4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	215		215
	- освоение элементов техники и тактики	20		20
	- основные положения в борьбе	17		17
	- элементы маневрирования	18		18
	- атакующие и блокирующие захваты	17		17
	- приемы борьбы в партере	18		18
	- перевороты забеганием	20		20
	- перевороты переходом	17		17
	- приемы борьбы в стойке	17		17
	- переводы нырком	17		17
	- переводы рывком	17		17
	- броски подворотом (бедро)	17		17
	- броски поворотом (мельница)	20		20
5.	<u>Избранный вид спорта, участие в соревнованиях</u>	41		41
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	116		116
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	17		17
	- составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов	4		4
	- организация и проведение соревнований в составе оргкомитета	4		4
	- составление положения о соревнованиях	4		4
	- оформление судейской документации	5		5
<i>Всего часов:</i>		828	75	828

Таблица №10

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки ТЭ-5

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика

1.	<u>Теоретическая и психологическая подготовка</u>	75	75	
	- Физическая культура и спорт в России	5	5	
	- История развития борьбы в России и за рубежом	5	5	
	- Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5	
	- Гигиенические знания. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	5	5	
	- Врачебный контроль. Самоконтроль. ПМП. Спортивный массаж.	5	5	
	- ОФП и СФП. Их роль в спортивной тренировке.	5	5	
	- Физиологические основы спортивной тренировки.	5	5	
	- Общие основы методики обучения и тренировки.	5	5	
	- Основы техники и тактики спортивной борьбы.	5	5	
	- Морально-волевой облик российского спортсмена.	5	5	
	- Инструктаж по ТБ и обеспечению безопасности образовательного процесса.	5	5	
	- Правила. Организация и проведение соревнований.	5	5	
	- Места занятий. Оборудование и инвентарь.	5	5	
	- Психологическая установка перед соревнованиями, анализ проведенных поединков.	5	5	
	- - ЕВСК. Зачетные требования.	5	5	
2.	<u>Общая физическая подготовка</u>	165		165
	- строевые и порядковые упражнения	15		15
	- л/атлетические упражнения	15		15
	- ОРУ на гибкость, растягивание	15		15
	- упражнения с отягощением (м/б-3 кг; 5 кг)	15		15
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость)	15		15
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами	15		15
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава	15		15
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка)	15		15
	- игры с элементами единоборства			
	- спортивные игры			
	- активный отдых (самостоятельные занятия на свежем воздухе)	15		15
	- Контрольно-переводные испытания	15		15
		15		15
		8		8
3.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	199		199
	- акробатические упражнения	19		19
	- упражнения в самостраховке	20		20
	- упражнения для укрепления мышц шеи	20		20
	- имитационные упражнения	20		20
	- упражнения с манекеном	20		20
	- упражнения на мосту	20		20
	- упражнения с партнером	20		20
	- упражнения для развития мышц ног	20		20
	- упражнения для развития мышц рук	20		20
	- специальные упражнения с партнером и манекеном	20		20

4.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	215		215
	- освоение элементов техники и тактики	20		20
	- основные положения в борьбе	17		17
	- элементы маневрирования	18		18
	- атакующие и блокирующие захваты	17		17
	- приемы борьбы в партере	18		18
	- перевороты забеганием	20		20
	- перевороты переходом	17		17
	- приемы борьбы в стойке	17		17
	- переводы нырком	17		17
	- переводы рывком	17		17
	- броски подворотом (бедро)	17		17
	- броски поворотом (мельница)	20		20
5.	<u>Соревновательная подготовка</u>	41		41
6.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	116		116
7.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	17		17
	- составление конспектов тренировочных занятий, планов учебно-тренировочных сборов	4		4
	- организация и проведение соревнований в составе оргкомитета	4		4
	- составление положения о соревнованиях	4		4
	- оформление судейской документации	5		5
Всего часов:		828	75	828

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

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

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

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой, вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками

ягодиц, с поворотом на носках: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом: с изменением направления и др.

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

в) *упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

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

ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление*: из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

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

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

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

д) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)*: поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, сверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты

туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5—2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

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

расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине*, подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

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

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

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

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

Гребля на народных лодках.

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

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

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

2.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы

вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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

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

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

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

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

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

Таблица №12

Номера заданий для игр в касания

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

10	Правое плечо	10	29	30	40
----	--------------	----	----	----	----

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

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

Игры в блокирующие захваты

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

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

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

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в табл. №16 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1—17); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1—34. Прочное усвоение этих заданий делает

посильными и 35—68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

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

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

Таблица №13

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

	Зоны (части тела) захватов—упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	не прижимая руку к туловищу		прижимая руку к туловищу	
			захват изнутри	захват снаружи	захват изнутри	захват снаружи
	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
	Правую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания — приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

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

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

Руки и шеи—разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой—спереди, сверху.

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

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

Шеи и туловища—спереди, сбоку.

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

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

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

Туловища с руками—спереди, сзади, сбоку.

Игры в теснения

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

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

Игры в дебюты (начало поединка)

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

Исходные положения

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах — соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

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

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

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

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

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

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

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

2.2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе

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

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

Положения вначале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника греко-римской борьбы. Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием

захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону

переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрпиемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиемы:

- а) выход навверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрпиемы:

- а) выход навверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

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

Двумя руками сзади

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

Одной рукой спереди

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

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

С упором головой в плечо.

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

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

Рывком за плечи

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

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

Способы сбивания противника на живот:

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

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

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

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

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

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку: Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища Защита:

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

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо: Защиты:

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

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

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

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

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища: Защита:

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

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;

- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста:

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

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы, спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

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

Содержание разминки борца

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

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

Примерная схема разминки

- 1 Комплекс общеподготовительных упражнений — 5—10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки — 5—10 мин.
3. Игры и эстафеты — 5—10 мин.
4. Освоение захватов — 5—10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере — 5—10 мин.
6. Упражнения на мосту — 5—10 мин.

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

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

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

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);
передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

2.3. ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

На этапе начальной подготовки:

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

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

На тренировочном этапе 1-2 годов обучения:

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

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

2.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных