

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
САМБО

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Задачи:**Обучающие:**

- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить правильно дышать и двигаться;
- сформировать начальные навыки борца.

Развивающие:

- развивать хорошую общефизическую подготовку;
- прививать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыряться;
- развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых;
- способствовать снижению уровня заболеваемости и формировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающегося ценные нравственные и морально-волевые качества,
- воспитывать чувство товарищества и взаимопонимание между воспитанниками; чувство личной ответственности.

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 1-3 классов, имеющие желание заниматься борьбой самбо.

Планируемые результаты:**Личностные** Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие;

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль;

Предметные

Обучающиеся научатся:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

После освоения программы первого года обучения обучающиеся осваивают общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки партнёра и само страховки, действия, связанные с ритуалом борьбы самбо. Сформируют и осваивают базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия. Будут знать правила поведения и технику безопасности во время проводимых занятий. Научатся применять теоретические знания на практике.

Занятие-тренировка на первом году обучения достаточно условно, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через посещение вместе с родителями, педагогом соревнований различного уровня.

Обучающиеся должны выполнить зачётные переводные требования по ОФП и технической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Дата
---	------------------------	------------------	------

п/п		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).	1	0,5	0,5		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами	1	0,5	0,5		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.	1	0,5	0,5		
5.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в само страховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)	1	0,5	0,5		
6.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1	0,5	0,5		
7.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны.	1	0,5	0,5		
8.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с	1	0,5	0,5		

	предметом, правила спортивных игр.					
9.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги	1	0,5	0,5		
10.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0,5	0,5		
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка Падения. Страховка и самостраховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
12.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
13.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		

16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
18.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки;	1	0,5	0,5		
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Стойки. Передвижения. Повороты. Упоры, нырки, уклоны. Падения. Страховка и само страховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		
21.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
23.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Падения. Страховка и само страховка. Бросок «задняя подножка»	1	0,5	0,5		

24.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1	0,5	0,5		
25.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
27.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5		
30.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		

32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
33.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «передняя подножка». Удержание «сбоку»	1	0,5	0,5		
35.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Быстрота.	1	0,5	0,5		
36.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
38.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для комплексного развития качеств.	1	0,5	0,5		
39.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка Бросок «через бедро». Удержание «поперек»	1	0,5	0,5		
40.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Гибкость.	1	0,5	0,5		

41.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
43.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
44.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
45.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
46.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Выносливость.	1	0,5	0,5		
47.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «через бедро». Удержание «поперек»	1	0,5	0,5		
48.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.	1		1		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Гибкость.	1	0,5	0,5		

50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
51.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
52.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка . Борьба в стойке	1	0,5	0,5		
53.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
54.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
55.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
56.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).	1		1		
57.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		

58.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1		1		
59.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Гибкость, ловкость.	1	0,5	0,5		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств. Ловкость.	1	0,5	0,5		
61.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1		
62.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с касаниями. Игры с атакующими захватами. Игры с тиснениями. Борьба с поясами. Борьба за захват ноги. Борьба на одной ноге. Борьба за канат, мяч.	1	0,5	0,5		
63.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба в партере.	1	0,5	0,5		
64.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.	1		1		
65.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка изученных бросков. Борьба в стойке	1	0,5	0,5		

66.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, манекенами, резиновыми амортизаторами.	1	0,5	0,5		
67.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.	1	0,5	0,5		
68.	Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств. Сила.	1	0,5	0,5		
69.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок «Отхват». Удержание со стороны головы. Борьба с судейством.	1	0,5	0,5		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Эстафеты. Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.	1		1		
71.	Итоговое занятие	1		1		
72.	Итоговое занятие	1		1		
Итого		72	31	41		

Содержание программы

1. Введение. Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с обучающимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

2. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После

касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать,

сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Запятнать. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 -

30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

3. Общая физическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности на занятии. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения: 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; с 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.

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); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») 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 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 том 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 вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох 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; выпады 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) *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);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 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 подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, 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, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Демонстрация основных положений в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

Практика.

Упражнения для освоения группировки

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.
- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперёд через плечо.
- Кувырок с прыжка.

Упражнения для освоения падений вперёд с опорой на руки

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.

- Падение вперёд из основной стойки.
- Падение вперёд при захвате ног сзади.
- Падение вперёд с отягощением.
- Падение вперёд перекатом на груди.
- Падение вперёд с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперёд перекатом на животе.

Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.

- Падение назад прогнувшись.

Упражнения для освоения падений на спину

Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50* по отношению к туловищу.

Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

Упражнение для освоения падений на бок

Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

Страховка

Под страховкой понимают действия преподавателя, тренера или занимающегося, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений, приёмов и действий самозащиты.

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.
- При переходе из стойки на мост.

Кроме описанных специально-подготовительных упражнений тренеру рекомендуется пользоваться упражнениями из других видов спорта: упражнениями на мосту, разными акробатическими упражнениями, скоростно-силовыми упражнениями, упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость и другими, на усмотрение тренера.

Броски

1. Задняя подножка
2. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
3. Передняя подножка с колена
4. Задняя подножка с колена

5. Специальная физическая подготовка

Теория.

Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером.

Практика.

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: перебаты 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; перебат 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 приемов без партнера; 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 приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания 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.

6. Эстафеты.

Теория.

Правила поведения и правила техники безопасности при проведении эстафет. Игровые правила.

Практика.

- Быстрота (скоростно-силовые способности). Салочки (на коленях, в приседе, прыжками).
- Быстрота (скоростно-силовые способности). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
- Сила (скоростно-силовые способности). Эстафеты с набивными мячами.

- Сила (собственно-силовые способности). Перетягивание каната, гимнастической палки; выталкивание из зоны; эстафеты с набивными мячами.

- Выносливость (общая). Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время.

- Встречная эстафета.

- Эстафеты с бегом и прыжками с набивными мячами.

7. Итоговое занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.