

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА 1

Возраст учащихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик: Андреев Владимир Витальевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Программа «Вольная борьба 1» относится к **физкультурно-спортивной направленности**
Уровень освоения – углубленный.

Программа по вольной борьбе составлена на основе программы «Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва». Программа разработана для отделения дополнительного образования детей, специальный акцент делается на формирование здорового образа жизни, развитию физических качеств с элементами вольной борьбы.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Актуальность программы.

Наших детей, необходимо в первую очередь привлекать к активному образу жизни, помочь почувствовать потребность в занятиях физической культурой.

В данной программе учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно–спортивных средств и организованного досуга детей нравственной гражданской позиции, уважения к физической культуре и к вольной борьбе.

Известно, что на становление морального облика, нравственной зрелости учащихся оказывают влияние все, с кем они взаимодействуют: родители, педагоги, друзья, знакомые, и всё, что они видят и слышат в повседневной жизни. Поэтому программа предусматривает общение с родителями, друзьями. Взаимодействие происходит на уровне занятий, показательных выступлений воспитанников перед определенной аудиторией и на школьных соревнованиях, просмотрах профессиональных соревнований.

Отличительные особенности программы «Вольная борьба 1» заключается в том, что она предназначена для детей 7-16 лет. По окончании третьего года обучения и выполнения контрольных нормативов дети по желанию могут продолжить обучение в спортивных школах. Ребята, которые не выполняют нормативы за время учебы по данной программе, укрепят здоровье и сформируют потребность в занятиях физической культурой.

Для повышения интереса детей к спортивной деятельности вольной борьбы используются следующие формы работы: сдача контрольных нормативов, проведение открытых занятий, показательных выступлений, во время зимних и летних каникул ребята выезжают для активного отдыха в спортивно-оздоровительный лагерь.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет, имеющие письменное разрешение врача. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Объем и срок реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 3 года, что составляет 648 часов (216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа).

Цель программы – формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям вольной борьбой для подготовки спортивного резерва.

Задачи.

Обучающие:

- освоить комплекс общеподготовительных упражнений;
- освоить комплекс специальных упражнений; - освоить тактико-технические упражнения; - научить основам ведения единоборства.

Развивающие:

- способствовать развитию общефизической подготовки;
- привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося ценные нравственные и морально-волевые качества,
- закрепить правила поведения на занятии;
- режим дня залог успеха /введение личного дневника спортсмена/.

- развить чувство патриотизма;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

Условия реализации образовательной программы

Весь учебный материал в программе рассчитан на три года обучения – на первом, втором и третьем году обучения по 216 часов (по 2 часа – 3 раза в неделю). Всего 648 часов.

В первую очередь зачислены дети, прошедшие обучение по программе «Вольная борьба» для детей 7-11 лет. На свободные места зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортивной деятельностью и имеющие справку от врача, но прошедшие тестирование. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Оптимальная наполняемость детей в группе первого года обучения в соответствии с СанПин и положением о наполняемости групп ОДОД - 10 человек (допускается 15 человек), 8-10 человек – второй год обучения; 8 человек – третий год обучения.

Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки, самомассаж и т.п.).

Критерии для зачисления в группу:

- письменное разрешение врача-педиатра,
- педагогические наблюдения и тестирование.

Первичными критериями для отбора детей в группу являются: отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движения, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижности суставов. При проведении испытаний учитывается типологические свойства, оказывающие влияние на формирование личности спортсменов. Для отбора применяются комплексы тестов и подвижные игры.

На второй и третий год обучения возможен дополнительный набор на свободные места при условии прохождения комплексов тестов и разрешение врача-педиатра.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, открытых коврах.

На занятиях на основании естественного постепенного повышения тренировочных требований решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта»

Форма организации деятельности учащихся на занятиях

- групповая;
- индивидуальная;
- работа в малых группах.

Формы проведения занятий

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие [(теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра)];

- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнование;
- экскурсия (на соревнования);
- походы (с участием родителей);
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Татами – 1 шт.;
2. Маты мягкие – 2 шт.;
3. Маты – 15 шт.;
4. Шведская стенка;
5. Гантели, скакалки, с перекладиной
6. Борец - трех весовых категорий.
7. Тренажеры; 8. Компьютер;
9. Весы.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению вольной борьбы, как виду спорта;
- готов к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности; способен к самооценке;
- готов к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием знаний полученных на занятиях;

Метапредметные

Учащийся научиться:

- ставить вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- определять последовательность действий;
- владеть умениями организации собственной деятельности на занятии,
- осуществлять взаимный контроль;
- использовать полученные навыки на соревнованиях и показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Предметные

Учащийся научиться:

- использовать простейший комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений;
- применять теоретические знания на практике,
- правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться,
- общаться и взаимодействовать с товарищами и соперниками на соревновании,

- самостоятельно делать зарядку,
- самостоятельно заполнять личный дневник спортсмена.
- технике безопасности и правилам поведения во время проводимых занятий и на соревнованиях.

Учебный план первого года обучения

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	34	4	30	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	50	3	47	педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	66	6	60	педагогическое наблюдение
5.	Психологическая подготовка	10	2	8	психологическое
6.	Соревновательная подготовка	42	2	40	соревнования
7.	Инструкторская и судейская практик	-		-	-
8.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	
9.	Врачебный и медицинский контроль	2	2		
10.	Приемные и переводные испытания	6		6	переводной зачет
ИТОГО:		216	22	194	

Учебный план второго года обучения

№№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	34	6	28	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	42	16	26	педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	56	28	28	педагогическое наблюдение
5.	Психологическая подготовка	10	4	6	психологическое тестирование
6.	Соревновательная подготовка	60	18	42	соревнования
7.	Инструкторская и судейская практик	2		2	-
8.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	

9.	Врачебный и медицинский контроль	2	2		
10.	Контрольные, приемные и переводные испытания	4		4	переводной зачет
ИТОГО:		216	77	139	

Учебный план третьего года обучения

№.№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория.	Практика	
1.	Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	32	2	30	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	34	13	21	педагогическое наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	64	28	36	педагогическое наблюдение
5.	Психологическая подготовка	12	4	8	беседа
6.	Соревновательная подготовка	58	22	36	соревнование
7.	Инструкторская и судейская практик	2		2	-
8.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	
9.	Врачебный и медицинский контроль	2	2		
10.	Итоговые испытания	6		6	зачет
ИТОГО:		216	74	142	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

3 год	1 сентября	25 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
--------------	-------------------	---------------	-----------	------------	------------	--

Рабочая программа на 2021-2022 год обучения

Первый год обучения

Задачи.

Обучающие:

- осваивать комплекс общеподготовительных упражнений;
- осваивать комплекс специальных упражнений;
- осваивать тактико-технические упражнения;
- учиться основам ведения единоборства.

Развивающие:

- способствовать развитию общефизической подготовки;
- привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося ценные нравственные и морально-волевые качества,
- освоить правила поведения на занятии;
- режим дня залог успеха /введение личного дневника спортсмена/.
- развивать чувство патриотизма;
- наладить взаимопонимание между учащимися.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- разовьет познавательный интерес к изучению вольной борьбы, как виду спорта;
- готов к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной деятельности;
- способен к самооценке.

Метапредметные

Учащийся научиться:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- использовать полученные навыки на показательных выступлениях, на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Предметные

Учащийся научиться:

- использовать простейший комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений;
- применять теоретические знания на практике;
- правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- общаться и взаимодействовать с товарищами на соревновании;
- самостоятельно делать зарядку;
- самостоятельно заполнять личный дневник спортсмена;

- технике безопасности и правилам поведения во время проводимых занятий и на соревновании.

Первый год обучения заканчивается переводным тестированием.

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных, муниципальных соревнованиях и показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Календарно-тематическое планирование

№ п. п.	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в спортивном зале борьбы. Инструктаж по ТБ.	2	1	1		
2.	Беседа о гигиене борца и гигиенических требованиях, предъявляемых к спортивной форме и инвентарю. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры /пятнашки, цепочка и др./.	2	1	1		
3.	Знакомство с правилами борьбы на соревнованиях /продолжительность схваток, типы побед, оценка технических действий и приемов, основные запреты/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры /перестрелка, бой петухов, пятнашки/.	2	1	1		
4.	Беседа о режиме дня. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение стойки борца /левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; высокая, средняя, низкая/. Сильны и слабые стороны при выборе основных положений в борьбе. Способы передвижения на ковре. Эстафета с элементами на равновесия.	2	1	1		

5.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение партера /высокий, низкий/. Устойчивость партера от чего зависит. Проверка устойчивости партера. Эстафета на полосе препятствий.	2	1	1		
6.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Выбор дистанции в борьбе /дальняя, средняя, ближняя/. Умение использовать дистанцию в борьбе позволяет борцу: 1. навязывать сопернику свой "стиль"; 2. контролировать действия соперника; 3. создать ситуацию для атаки и др. действия. Подвижные игры /Перетягивание через черту/.	2	1	1		
7.	Игра на сообразительность "Последний герой" /позволяет развивать память, внимание, мышление и быстро принимать решение/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Освоение стойки на борцовском мосту. Вставание на мост из положения лежа.	2		2		
8.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения: группировка, кувырки вперед, назад. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2	1	1		
9.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад. Изучение навыков падения на спину. Подвижные игры /пятнашки, игры в касания/.	2	1	1		
10.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Страховка и самостраховка. Эстафета с лазаньем и перелезанием.	2	1	1		

11.	Беседа на тему: "История зарождения и развития борьбы". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Страховка и самостраховка. Эстафета с элементами акробатики.	2	1	1		
12.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /захват руки с боку/. Подвижные игры /игры в касания/.	2	1	1		
13.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /Захват руки снизу за локти/. Подвижные игры /игры в блокирующие захваты/.	2	1	1		
14.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /захват руки из-под плеча и запястья/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2	1	1		
15.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /захват шеи и плеча сверху/. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2	1	1		
16.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /захват одной руки сверху и запястья другой руки/. Подвижные игры /игры на сохранение равновесия в различных положениях/.	2		2		

17.	Беседа на тему: "Спортивная борьба в России". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение атакующих захватов /захват ноги двумя руками с упором головой в туловище/. Подвижные игры /игры за овладение обусловленным предметом/.	2	1	1		
18.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Переворот скручивание - Захватом рук с боку /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
19.	Соревновательная подготовка	2		2		
20.	Соревновательная подготовка	2		2		
21.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Переворот скручивание - Захватом рук с боку /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
22.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноименной руки под плечо снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2		2		
23.	Беседа на тему: "Профилактика травматизма на занятиях борьбой". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение переворота скручиванием захватом шеи спереди, сверху и разноименной	2	1	1		

	руки под плечо снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в касания/.					
24.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение переворота скручиванием захватом на рычаг /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2	1	1		
25.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах. Изучение переворота скручиванием захватом на рычаг /защита и контрприем/. Подвижные игры /пятнашки, игры в касания/.	2		2		
26.	Соревновательная подготовка	2		2		
27.	Соревновательная подготовка	2		2		
28.	Беседа на тему: "Врачебный контроль и самоконтроль". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах на борцовском мосту. Удержание со стороны головы. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2	1	1		
29.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах на борцовском мосту. Удержание со стороны головы. Уходы с удержания. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
30.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах на борцовском мосту. Удержание поперек. Подвижные игры /игры в блокирующие захваты/.	2		2		

31.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Упражнения в парах на борцовском мосту. Удержание поперек. Уходы с удержания. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2		2		
33.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в перетягивания/.	2		2		
34.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и ближнего бедра /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
35.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и ближнего бедра /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
36.	Беседа на тему: "Правильное питание борца". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и корпуса снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в	2		2		

	перетягивания/.					
37.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и корпуса снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
38.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и дальней руки захватом снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
39.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча и дальней руки захватом снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
40.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение способов выведения из равновесия /рывок, толчок/. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2		2		
41.	Беседа на тему: "Польза от закаливания организма". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение способов выведения из равновесия /рывок, толчок/. Подвижные игры /игры в теснения/.	2	1	1		
42.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота	2		2		

	забеганием, накладыванием руки себе на шею /в партере/. Подвижные игры /игры в касания/.					
43.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием, накладыванием руки себе на шею /в партере/. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2		2		
44.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
45.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Подвижные игры /игры в теснения/.	2		2		
46.	Беседа на тему: "Правильный режим борца". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2		2		
47.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Защита, контрприем. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2		2		
48.	Угроза как один из способов тактической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок	2		2		

	захватом за ноги. Защита, контрприем. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.					
49.	Сдача контрольных нормативов. Акробатика. Борцовский мост /забегания/. Сгибание туловища, лежа на спине. Прыжок с места в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Три приема в партере. Один прием в стойке.	2		2		
50.	Открытый урок с элементами соревновательной борьбы: 1. Вытолкнуть из круга. 2. Борьба на коленях /в обоюдном захвате/. 3. Борьба на коленях.	2		2		
51.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
52.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
53.	Беседа на тему: "Откуда появляются вредные привычки". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Игры в касания. Эстафета с элементами бега.	2		2		
54.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Игры в касания. Эстафета с элементами бега.	2		2		
55.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	2		2		
56.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота перекатом с захватом шеи и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в	2		2		

	касания. Эстафета с элементами ползанья и лазанья.					
57.	Соревновательная подготовка	2		2		
58.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота перекатом с захватом шеи и бедра сзади. Игры в блокирующие захваты. Защита, контрприем. Эстафета с элементами кувыркков.	2		2		
59.	Соревновательная подготовка	2		2		
60.	Беседа на тему: "Физические качества". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема перевод в партер захватом плеча и шеи спереди. Игры в атакующие захваты. Эстафета с переноской.	2		2		
61.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема перевод в партер захватом плеча и шеи спереди. Игры в теснения. Эстафета с расстановкой и собиранием предметов.	2		2		
62.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема перевод в партер захватом плеча и шеи спереди. Игры в дебюты. Эстафета с сохранением равновесия.	2		2		
63.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке приема бросок с захватом шеи и разноименного бедра. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	2		2		
64.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая	2		2		

	подготовка. Изучение в стойке приема бросок с захватом шеи и разноименного бедра. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с кувырками.					
65.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке приема бросок с захватом шеи и разноименного бедра. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с прыжками.	2		2		
66.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке приема перевод в партер захватом голени с упором в бедро. Игры в перетягивание.	2		2		
67.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке приема перевод в партер захватом голени с упором в бедро. Защита, контрприем. Игры за сохранения равновесия.	2		2		
68.	Беседа на тему: "Кодекс борца". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке приема перевод в партер захватом голени с упором в бедро. Защита, контрприем. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	2	1	1		
69.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Прием в партере - переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри. Игры за овладение обусловленным предметом.	2		2		
70.	Соревновательная подготовка	2		2		
71.	Соревновательная подготовка	2		2		
72.	Турнир по вольной борьбе,	2		2		

	посвященный Дню защитника Отечества.					
73.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема перевод в партер нырком с захватом шеи и туловища. Игры в блокирующие захваты.	2		2		
74.	Соревновательная подготовка	2		2		
75.	Беседа на тему: "Зачем нужно развивать борцу силу?" Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема перевод в партер нырком с захватом шеи и туловища. Защита, контрприем. Игры в теснения.	2	1	1		
76.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке передняя подножка. Игры в касания.	2		2		
77.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке передняя подножка. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты.	2		2		
78.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке задняя подножка. Защита, контрприем. Игры за сохранения равновесия.	2		2		
79.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки сверху. Защита котрприем. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	2		2		

80.	Беседа на тему: "Нужна ли скорость в борьбе?" Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки сверху. Игры в дебюты.	2	1	1		
81.	Соревновательная подготовка	2		2		
82.	Соревновательная подготовка	2		2		
83.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
84.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
85.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
86.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки сверху. Защита контрприем. Игры в касания.	2		2		
87.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки снизу. Игры в дебюты.	2		2		
88.	Беседа на тему: "Ловкий борец - умный борец " Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки снизу. Защита контрприем. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	2		2		
89.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке перевод вращением захватом руки снизу. Защита контрприем. Игры в касания.	2		2		

90.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Иргы в блокирующие захваты.	2		2		
91.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Защита, контрприем. Иргы в теснеия.	2		2		
92.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер толчком головой в бок захватом за ноги. Защита, контрприем. Иргы за сохранения равновесия .	2		2		
93.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки. Игры в дебюты.	2		2		
94.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки. Защита, контрприем. Игры в касания.	2		2		
95.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки. Защита, контрприем. Игры в перетягивание.	2		2		
96.	Беседа на тему: "Нужно ли борцу развивать гибкость? " Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая	2		2		

	подготовка. Изучение перевода в партер рывком за руку. Подвижные игры "Перестрелка".					
97.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер рывком за руку. Защита, контрприем. Эстафета с элементами бега.	2		2		
98.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер рывком за руку. Защита, контрприем. Эстафета с кувирками.	2		2		
99.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания скручиванием захватом шеи с плечом. Игры в дебюты.	2		2		
100.	Соревновательная подготовка	2		2		
101.	Соревновательная подготовка	2		2		
102.	Беседа на тему: "Выносливость в борьбе? " Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сбивания захватом туловища спереди. Защита контрприем. Игры в теснения.	2		2		
103.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. Игры в перетягивания.	2		2		
104.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. Защита, контрприем. Игры за сохранение равновесия.	2		2		

105.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сбивания захватом ног полётом, голова сбоку. Защита, контрприем. Игры в касания.	2		2		
106.	Беседа на тему: "Оказание первой медицинской помощи при ушибах и растяжении связок". Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке сваливание сбиванием, зацепом одноименной ноги снаружи. Игры в атакующие захваты.	2		2		
107.	Открытое занятие с элементами соревновательной борьбы. 1. Вытолкнуть из круга. 2. Борьба на коленях /в обоюдном захвате/. 3. Борьба в стойке /два периода по одной минуте с перерывом 20 секунд/.	2		2		
108.	Сдача контрольных нормативов. Акробатика. Борцовский мост /забегание/. Сгибание туловища лежа на спине. Прыжки с места в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Три приема в партере. Один прием в стойке.	2		2		
	Итого	216	22	194		

Содержание программы

Учебно-тематический план рассчитан на три года обучения, учитывается режим учебно-тренировочных занятий (в соответствие с годом обучения).

Занятие состоит из 4 частей:

- введения (сообщения целей и задач занятия);
- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Каждое занятие /примерно/ строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях- тренировках продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 мин;
- элементы акробатики 7-20 мин;
- игры в касания 5-20 мин;

- освоение захватов 6-25 мин;
- упражнения на мост 6-15 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере. На занятии продолжительностью 90 мин.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.

Практика. Входное тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Знакомство с программой, требования по соблюдению техники безопасности, режим занятий, форма одежды. Показ упражнений.

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.

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; поднятие 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, поднятие 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 1-2 кг) — вращение мяча е 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, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

3. 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: 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 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 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, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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 защищаются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры в теснения. 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 сталкивании 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 единоборств 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.

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.

Осаливание. 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 учащегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести учащегося 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.

Разбор программ соревнований и оценка достигнутых результатов по упражнениям общей и специальной физической подготовки для данной группы занимающихся. Учет, средства и методы оценки состояния и динамики общей и специальной физической подготовки начинающих борцов.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Элементы техники и тактики. Основные положения в борьбе. (стойка, партер, дистанция, маневрирования, защита от захвата, захваты, перевороты)

Практика.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады 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.н.); 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.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних: руки и бедра снизу - спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий – сзади - сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку, Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты переходам

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в низкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, опереться рукой в голову.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: опереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь; грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания (тактика борьбы).

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 сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход вверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера и 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:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

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:
 1. провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 2. проводить только связки (комбинации) приемов;
 3. провести прием или комбинацию за заданное время;

5. Психологическая подготовка

Теория.

Краткая характеристика моральных и волевых качеств. Воспитание воли борца, активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, быстроты, двигательной реакции, координации движений. Методы и средства развития волевых качеств борца. Психологическая подготовка в различные периоды тренировки. Регуляция неблагоприятных психических состояний в учебно-тренировочном и соревновательном процессе

6. Соревновательная подготовка

Теория.

Техника безопасности на соревнованиях. Правила соревнований, их организация и проведение. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных 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. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок. Виды соревнований.

Практика. Соревнования.

7. Инструкторская и судейская практика

Практика. Соревнование.

8. Восстановительные мероприятия

Теория.

Самомассаж. Баня. Сауна. Активный образ жизни. Спортивный рацион, жидкость.

Практика.

Прогулки. Экскурсии.

9. Врачебный и медицинский контроль

Контроль проводится два раза в год. Контроль осуществляется врачом в поликлинике № 19.

Врачебно-физкультурный диспансер Фрунзенского района улица Воронежская 104

10.. Приемные и переводные испытания

Практика. Зачет.

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

Третий год обучения

Задачи.

Обучающие:

- закрепить освоенный комплекс общеподготовительных упражнений;
- закрепить освоенный комплекс специальных упражнений;
- закрепить освоенный тактико-технические упражнения;
- - продолжить учиться основам ведения единоборства.

Развивающие:

- продолжать развивать общефизическую подготовку;
- прививать навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыряться;
- совершенствовать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося ценные нравственные и морально-волевые качества, - закрепить правила поведения на занятии; - продолжить соблюдать режим дня.
- развивать чувство патриотизма;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.
- продолжить формировать у учащегося ценные нравственные и морально-волевые качества, - закрепить правила поведения на занятии.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению вольной борьбы, как виду спорта;
- готов к самостоятельным поступкам и действиям, принятию ответственности за их результаты;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- способен к самооценке;
- готов к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения.

Метапредметные

Учащийся:

- готов ставить вопросы;
- готов формулировать собственное мнение и позицию;
- готов предлагать помощь и сотрудничество;

- готов договариваться и приходить к общему решению;
- готов владеть умениями организации собственной деятельности на занятии,
- готов осуществлять взаимный контроль;
- готов использовать полученные знания и навыки на соревнованиях.

Предметные

Учащийся:

- готов использовать комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений;
- готов формировать потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.
- готов применять теоретические знания на соревнованиях и турнирах,
- готов общаться и взаимодействовать с соперниками на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		всего	теория	практика		
1.	Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Подвижные игры /футбол/. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	1		
2.	Беседа на тему: Гигиена /Почему важно мыться после тренировки/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Передвижение по ковру вперед, назад, влево вправо. Изучение захватов: Захват шеи сбоку и плеча снаружи, кистью снизу. Захват шеи сбоку и плеча изнутри, кистью сверху. Игры в блокирующие захваты.	2	1	1		
3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Передвижение по ковру вперед, назад, влево вправо. Изучение в разносторонней стойке захвата ноги наклоном, голова спереди. Игры в касания.	2	1	1		

4.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Передвижения по ковру в парах вперед, назад, влево, вправо: на дальней дистанции в правой низкой стойке, на средней дистанции в левой стойке, на ближней дистанции во фронтальной стойке. Игра "Борьба за мяч".	2	1	1		
5.	Беседа на тему: Гигиена /Почему спортивная форма должна быть чистой/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча. Эстафеты с элементами бега.	2	1	1		
6.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем. Игра в дебюты.	2	1	1		
7.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование ранее изученных приемов: Переворот скручиванием захватом рук с боку, захват ног наклоном голова спереди, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Борьба в партере сверху с началом проведения приема по сигналу /1 мин/. Борьба в стойке с захватом ноги /1 мин/. Борьба в партере сверху за проведение переворота захватом шеи из-под плеча /1 мин/.	2		2		
8.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги спереди. Упражнения с набивными мячами.	2		2		

9.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты.	2	1	1		
10.	Соревновательная подготовка	2		2		
11.	Соревновательная подготовка	2		2		
12.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в односторонней стойке захвата ближней ноги нырком, голова сбоку. Защита, контрприем. Игры в теснения.	2	1	1		
13.	Беседа на тему: Гигиена /прическа, стрижка ногтей, чистота тела/. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги сзади. Игры в касания.	2	1	1		
14.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги сзади. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты.	2	1	1		
15.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер с упором рукой в бедро опорной ноги сзади. Защита, контрприем. Игры в атакующие захваты.	2	1	1		

16.	Беседа на тему: За какие действия в партере дают оценки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Изучение переворота забеганием, накладыванием руки себе на шею. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	1		
17.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в односторонней стойке захвата ног нырком, голова с боку ближней ноги. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	1	1		
18.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в односторонней стойке захвата ног нырком, голова с боку ближней ноги. Защита, контрприем. Упражнения с набивными мячами.	2	1	1		
19.	Беседа на тему: Кто такие друзья? Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг. Игры за овладение обусловленным предметом	2	1	1		
20.	Соревновательная подготовка	2		2		
21.	Соревновательная подготовка	2		2		
22.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг. Защита, контрприем. Игры в перетягивание.	2	1	1		
23.	Беседа на тему: Воля в спорте. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакванной ноги. Игры в	2	1	1		

	дебюты.					
24.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакованной ноги. Игры в касания.	2	1	1		
25.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота скрещиванием голеней. Защита. Эстафеты с ползанием и лазанием.	2	1	1		
26.	Соревновательная подготовка	2		2		
27.	Соревновательная подготовка	2		2		
28.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение наката захватом шеи с плечом спереди-сверху в сторону захваченной руки. Защита, контрприем. Эстафеты с кувырками.	2	1	1		
29.	Беседа на тему: Спортивный коллектив. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. Эстафеты с набивным мячом.	2	1	1		
30.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение наката нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья. Защита, контрприем. Эстафеты с прыжками.	2	1	1		

31.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота накатом захватом туловища сзади. Защита, контрприем. Игры в блокирующие захваты.	2	1	1		
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота накатом захватом туловища сзади. Игры в атакующие захваты.	2	1	1		
33.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приемов в связке - перевод в партер нырком захватом шеи и туловища + переворот накатом захватом туловища сзади. Игры в теснения.	2	1	1		
34.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приемов в связке - перевод в партер нырком захватом шеи и туловища + переворот накатом захватом туловища сзади. Игры в теснения.	2	1	1		
35.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приемов в связке - перевод в партер рывком за руку + переворот накатом захватом туловища сзади и руки. Игры в перетягивание.	2	1	1		
36.	Беседа на тему: Способы соединения рук в вольной борьбе. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Игры в атакующие и блокирующие захваты	2	1	1		
37.	Соревновательная подготовка	2		2		
38.	Соревновательная подготовка	2		2		

39.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер вращением (вертушкой), захватом руки двумя руками. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	2	1	1		
40.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение перевода в партер упором стопой в пятку сзади. Эстафета с кувырками.	2	1	1		
41.	Беседа на тему: Выдающиеся борцы в России и в других странах Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Изучение захвата руки на ключ одной рукой, стоя сзади. Упражнения на снарядах.	2	1	1		
42.	Соревновательная подготовка	2		2		
43.	Соревновательная подготовка	2		2		
44.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). Упражнения на снарядах. Эстафеты с переноской.	2	1	1		
45.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота забеганием захватом руки в сгиб локтя (на ключ). Упражнения на снарядах. Эстафеты с набивными мячами.	2	1	1		
46.	Беседа на тему: Выдающиеся борцы города Ленинграда и Санкт-Петербурга. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в блокирующие	2	1	1		

47.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприем. Игры в перетягивания.	2	1	1		
48.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Игры в дебюты..	2	1	1		
49.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием, зацепом разноименной ноги снаружи. Игры в касания.	2	1	1		
50.	Сдача контрольных нормативов. Акробатика. Борцовский мост /забегания/. Сгибание туловища лежа на спине. Прыжок с места в длину. Сгибание рук в упоре лежа. Отбрасывание ног. Пять приемов в партере. Три приема в стойке.	2		2		
51.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
52.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
53.	Спортивный лагерь. Учебно-тренировочный сбор.	2		2		
54.	Открытое занятие с элементами соревновательной борьбы: 1. Вытолкнуть из круга. 2. Борьба на три точки. 3. Борьба два периода по 1 минуте 30 секунд с перерывом 20 секунд -	2		2		
55.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение контрприема. Выход наверх выседом. Игры в касания. Эстафета с элементами бега.	2	1	1		
56.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение контрприема. Выход наверх выседом. Игры в	2	1	1		

	блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.					
57.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение контрприема. Перевод в партер выседом, захватом одноименного бедра через руку спереди, изнутри. Игры в касания. Эстафета с элементами ползанья и лазанья.	2	1	1		
58.	Беседа на тему: Тактическая подготовка борца. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение техники сближения и захват в односторонней стойке ног нырком при взаимном захвате рук или руки и шеи сбоку. Эстафета с элементами кувырков	2	1	1		
59.	Соревновательная подготовка	2		2		
60.	Соревновательная подготовка	2		2		
61.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение техники сближения и захват в односторонней стойке ног нырком при взаимном захвате рук или руки и шеи сбоку. Игры в атакующие захваты. Эстафета с переноской.	2	1	1		
62.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Игры в теснения. Эстафета с расстановкой и собиранием предметов.	2	1	1		
63.	Беседа на тему: Стратегия борца Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с сохранением равновесия.	2	1	1		

64.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в партере приема переворот захватом рук и бедра сзади. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с набивными мячами.	2	1	1		
65.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Игры в дебюты. Эстафета с кувырками.	2	1	1		
66.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с прыжками.	2		2		
67.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота рычагом, прижимая голову бедром. Защита, контрприем. Игры в перетягивание.	2	1	1		
68.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через спину с захватом туловища и руки. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение и за сохранения равновесия.	2	1	1		
69.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через спину с захватом туловища и руки. Защита, контрприем. Упражнения с борцовским чучелом. Игры за овладение обусловленным предметом.	2	1	1		
70.	Соревновательная подготовка	2		2		
71.	Соревновательная подготовка	2		2		

72.	Турнир по вольной борьбе, посвященный Дню защитника отечества.	2		2		
73.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через спину с захватом шеи и руки. Защита. Упражнения с борцовским чучелом. Игры с прорывом через строй, из круга.	2	1	1		
74.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через спину с захватом шеи и руки. Защита, конторприем. Упражнения с борцовским чучелом. Игры в касания.	2	1	1		
75.	Беседа на тему: Что значит благоприятные условия для проведения технического действия? Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота ключом с захватом дальней голени. Игры в касания..	2	1	1		
76.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота ключом с захватом другой руки за предплечье. Защита, контрприем. Игры в атакующие захваты	2	1	1		
77.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота ключом с захватом дальней голени. Игры в атакующие захваты.	2	1	1		
78.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке контрприема перевод выседом с захватом ноги через руку. Игры в блокирующие захваты.	2	1	1		

79.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке броска передний отхват с захватом руки через плечо. Игры за сохранения равновесия.	2	1	1		
80.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение в стойке броска передний отхват с захватом руки через плечо. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	2	1	1		
81.	Беседа на тему: Сковывание как один из способов тактической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска наклоном в момент захвата плеча и шеи спереди. Игры в дебюты.	2	1	1		
82.	Соревновательная подготовка	2		2		
83.	Соревновательная подготовка	2		2		
84.	Соревновательная подготовка	2		2		
85.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в партере - переворот захватом предплечья изнутри заступая коленом за голову. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	2	1	1		
86.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота скручиванием с захватом предплечья изнутри. Защита, контрприем Игры за сохранения равновесия и блокирующие захваты.	2	1	1		
87.	Беседа на тему: Угроза как один из способов тактической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через плечи /мельница/. Игры в	2	1	1		

	перетягивание.					
88.	Соревновательная подготовка	2		2		
89.	Соревновательная подготовка	2		2		
90.	Соревновательная подготовка	2		2		
91.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение переворота переходом ножницами и захватом подбородка. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	2	1	1		
92.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через плечи /мельница/. Защита, контрприем. Подвижные игры "Перестрелка".	2	1	1		
93.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через плечи /мельница/. Защита, контрприем. Эстафета с элементами бега.	2	1	1		
94.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска в левую сторону с захватом правой руки и дальней ноги партнера. Эстафета с кувырками.	2	1	1		
95.	Беседа на тему: Вызов как один из способов тактической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска в левую сторону с захватом правой руки и дальней ноги партнера. Защита, контрприем. Игры в касания.	2	1	1		

96.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в дебюты и блокирующие захваты.	2	1	1		
97.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска мельницей в момент захвата противником плеча и шеи спереди. Игры в теснения.	2	1	1		
98.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через плечи /мельница/ с захватом руки двумя руками. Игры в атакующие захваты.	2	1	1		
99.	Беседа на тему: Правила выхода на борцовский ковер Допуск врача. Повторная атака. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение броска через плечи /мельница/ с захватом руки двумя руками. Игры в перетягивания.	2	1	1		
100.	Соревновательная подготовка	2		2		
101.	Соревновательная подготовка	2		2		
102.	Соревновательная подготовка	2		2		
103.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги - бросок назад захватом руки и туловища. Игры в касания	2	1	1		

104.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Двойной обман. Угроза как один из способов тактической подготовки. Изучение приема в стойке сваливание сбиванием, зацепом одноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в дебюты	2	1	1		
105.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение контрприема от перевода в партер захватом ноги - бросок назад захватом руки и туловища. Обратный вызов. Угроза как один из способов тактической подготовки. Игры в атакующие захваты.	2	1	1		
106.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение приема в стойке сваливание сбиванием, зацепом одноименной ноги снаружи. Защита, контрприем. Игры в дебюты.	2	1	1		
107.	Открытое занятие с элементами соревновательной борьбы. 1. Вытолкнуть из круга. 2. Борьба на коленях /в обоюдном захвате/. 3. Борьба в стойке /два периода по одной минуте с перерывом 20 секунд/.	2		2		
108.	Итоговое занятие: Сдача итоговых нормативов. Акробатика. Борцовский мост /забегание/. Сгибание туловища лежа на спине. Приемы в партере. Приемы в стойке.	2		2		
	Итого	216	74	142		

Содержание программы

В процессе планирования тренировочных занятий учитывается, одно из главных требований, заключающееся в том, чтобы средства, вводимые в занятие-тренировку, постепенно усложнялись. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий,

необходимых в спортивной борьбе. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки занимающихся, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий. В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание и т.п.).

На 3 - м году обучения занятие носит более выраженный характер тренировки, поскольку занимающиеся этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

В этом году обучения возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества учащихся.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности на занятиях и на соревнованиях.

Практика. Тестирование. Общефизическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

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 (внутри, 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 (стигание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); стигания

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 1-2 кг) — вращение мяча е 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, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

3. 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: 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 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 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, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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. 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 сталкивании 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 единоборств 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.

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.

Осаливание. 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 учащегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести учащегося 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.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Элементы техники и тактики. Основные положения в борьбе. (стойка, партер, дистанция, маневрирования, защита от захвата, захваты, перевороты)

Практика.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выпады 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.н.); 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.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита:

отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; хватом шеи сверху и ближнего бедра; хватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать хват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать хват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; хватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием хватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; хватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с хватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя хватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться

свободной рукой в поясницу атакующего, приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь; грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Тренировочные задания (тактика борьбы).

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 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: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера и 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:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности 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:
 1. провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 2. проводить только связки (комбинации) приемов;
 3. провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

5. Психологическая подготовка

Теория.

Краткая характеристика моральных и волевых качеств. Воспитание воли борца, активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, быстроты, двигательной реакции, координации движений. Методы и средства развития волевых качеств борца. Психологическая подготовка в

различные периоды тренировки. Регуляция неблагоприятных психических состояний в учебно-тренировочном и соревновательном процессе

6. Соревновательная подготовка

Теория.

Правила соревнований, их организация и проведение. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных 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. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок. Виды соревнований.

Практика. Соревнования.

7. Инструкторская и судейская практика

Практика. Соревнование.

8. Приемные и переводные испытания

Практика. Тестирование.

9. Восстановительные мероприятия

Теория. Рациональное построение режима дня, индивидуализация тренировочного процесса, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки, самомассаж (массаж), душ, сауна, витаминизация, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.

Практика.

Самомассаж. Прогулки и экскурсии.

10. Врачебный и медицинский контроль

Контроль проводится два раза в год. Контроль осуществляется врачом в поликлинике № 19. Врачебно-физкультурный диспансер Фрунзенского района улица Воронежская 104.

Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам), открытые занятия - декабрь, май.

Методы отслеживания результативности

- педагогические наблюдения и анализ;
- анкетирование;
- зачет;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- выполнение разрядов по вольной борьбе;
- антропометрическое тестирование;

- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения, ОДОД.

Формы подведения итогов реализации программы

- зачет (Критерии см. Приложение.);
- открытое занятие;
- соревнование.

В течение обучения учащиеся принимают участие в районных, городских и региональных соревнованиях.

Результаты учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий за 20__- 20__ гг.						
№№ п/п	Школьные со- ревнования	Районные соревнования	Городские соревнования	Областные соревнования	Международные соревнования	Учебнотренировочные сборы
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, инструктаж, устное изложение, анализ выполненной работы);
- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, показ приемов);
- практические (упражнения, исполнение педагога, самостоятельная);
- методы мотивации и стимулирования (поощрение, порицание);
- объяснительно-иллюстративные (этот метод помогает педагогу преподнести новый материал, а детям воспринять его);
- репродуктивные (освоив информацию и переработав ее, дети с удовольствием демонстрируют свои познания. Наиболее ярко этот метод отслеживается на соревнованиях);
- частично-поисковые (воспитанники могут самостоятельно по заданию педагога выполнить определенные виды действий, которые подводят их к усвоению новых знаний);
- инновационные (просмотр и анализ отснятого видеоматериала); □ игры (подвижные игры).

Методическое обеспечение

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее, с учетом возраста и года обучения занимающихся.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебно-тренировочной работы.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: построения и перестроения, общеподготовительные и специальные упражнения, различные способы ходьбы, бега, ритмичные прыжки, хорошо знакомые игры (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях занимающихся). Очень эффективны и эмоциональные упражнения с предметами (обручами, скакалками, мячами и т.п.).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физическое развития). К ним относятся:

- формировать знания в области двигательной деятельности;
- обучать двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развивать общие и специальные функции опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем; формировать и поддерживать хорошую осанку; закалывать организм;
- воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые и эстетические качества.

Продолжительность основной части составляет 70-85 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики вольной борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов борьбы. Используемые средства и методические приемы классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка - поединок упражнения.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние; фиксировать правильную осанку;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

В заключительной части применяются различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, упражнения на расслабление.

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые

являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказано занятия борьбой.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся и подразделяются на:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, лекции, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). Темы теоретических занятий в течение трех лет одинаковые, но материал дается с каждым годом углубленнее и подробнее. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками фото и видео материалами и другими наглядными пособиями. Также в процессе теоретических занятий широко используются активные методы обучения: проблемный метод анализ конкретных ситуаций.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); **количественному составу** занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – открытые ковры, матчевые встречи, классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды. Соревновательная подготовка.

Занятия проводятся главным образом *групповым методом* (10–15 человек, в зависимости от года обучения), однако используются также *индивидуальные и индивидуально-групповые методы* (6-8 человек) как исключение, для отработки плохо выполнимого технического элемента или для отработки упражнений перед соревнованиями.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания перед юными спортсменами постоянно ставятся задачи ошутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов отводится методам убеждения. Убеждение во всех случаях доказывает, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения должны подкрепляться ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания применялось порицание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды порицаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и порицание воспитанника основываются не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его

работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Метод порицания (наказание) применяется довольно редко, только когда слабость воли проявляется юным спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение ребенка к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет их отношение к коллективу, в котором они занимаются, к своему городу, к Родине. И развитие чувства патриотизма у юного борца является одной из главных воспитательных задач.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе учащийся развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: учащегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Для решения задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма планируются походы и тематические вечера, вечера отдыха совместно с родителями, создающие хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Данные методы способствуют принятию адекватных управленческих решений относительно физического воспитания конкретной личности.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Литература

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
2. *Шахмурадов Ю.А.* Вольная борьба. Научно методические основы многолетней подготовки борцов. – М.:Эпоха, 2010.
3. *Матушак П.Ф.* 100 уроков вольной борьбы. М.: ИНФРА-М, 2011
4. *Крепчук И.Н., Рудницкий В.И.* Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под.ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. Лесгафта. – СПб., 1999.
6. *Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И.* Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998.
7. *Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А.* Основные направления техникотактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984..
9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учебное пособие для преп. ИФК. - М., 2001

Методические материалы:

1. Плакаты;
2. Дневник спортсмена;
3. Карточки тестов.
4. Видеофильмы соревнований.
5. Видео уроки по вольной борьбе <http://videofighting.ru/volnaya-borba/126-volnaya-borba-uroki-1-3.html>

Используемые нормативы по технической подготовленности критерии освоения по окончании года обучения и возрастными особенностями учащихся

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

- «высокий уровень» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- «средний уровень» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- «низкий уровень» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- «высокий уровень» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- «средний уровень» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- «низкий уровень» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- «высокий уровень» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- «средний уровень» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- «низкий уровень» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- «высокий уровень» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- «средний уровень» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- «низкий уровень» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций их демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита - прием;

б) прием-контрприем - контрприем;

в) прием в стойке - прием в партере:

- «высокий уровень»- технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- «средний уровень» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

- «низкий уровень»-технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Содержание и продолжительность каждой части занятия в целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства включаются 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);
- из упора сзади, не отрывая руки (правой или левой), перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- 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 планирования тренировочных занятий учитывается, одно из главных требований, заключающееся в том, чтобы средства, вводимые в занятие-тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в спортивной борьбе. Известно, что на этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Следовательно, на данном этапе в учебно-тренировочный процесс включены виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Одной из важнейших задач на этапе начальной 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 похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства. С учетом этого разминка борца состоит из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

В учебно-тренировочном процессе широко используются специализированные (включающие элементы единоборств) игры. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволил объективно оценить пригодность начинающих спортсменов к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. В процессе применения специализированных игр изучались не

феноменологические показатели (проявляющиеся внешне, например, сила, быстрота и т.п.), а реальные характеристики и механизмы, определяющие индивидуальные различия и двигательные возможности позволяющие реализовать свои способности каждому ребенку.

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказано занятия борьбой.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся и подразделяются на: *Теоретические занятия. Практические занятия. Учебно-тренировочные занятия. Контрольные занятия. Правила соревнований, их организация и проведение*

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных 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. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Виды соревнований:

по общей физической подготовке - в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения; *по специальной физической подготовке* - выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения;

по технико-тактической подготовке – знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприемы, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок педагога.

по психологической подготовке – соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнения упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

по теоретической подготовке – знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Кроме того, проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Данные методы способствуют принятию адекватных управленческих решений относительно физического воспитания конкретной личности.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

1. совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
2. овладения двигательными умениями и навыками;
3. овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- а) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой (предполагают точное нормирование и регулирование нагрузки в ходе выполнения задания);
- б) Игровой, соревновательный (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки при выполнении заданий).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- а) Целостного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
- б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

- а) Натуральный показ, демонстрация и др. (предполагают сенсорную передачу и усвоение информации);
- б) Работа с документальной информацией (предполагает печатную передачу, усвоение и воспроизведение информации);
- в) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

Процесс обучения представляет собой деятельность педагога и деятельность начинающего спортсмена тесно связанными и взаимодействующими между собой. Основными методами для передачи знаний и умений от педагога к начинающему борцу использовались показ и рассказ.

Овладение элементов борьбы сопровождаются следующими способами:

1. Общего предварительного ознакомления с изучаемым приемом борьбы.
2. Подробного разучивание приема.
3. Закрепление и совершенствование приема.

Первый пункт изучения приема предполагает общее ознакомление с изучаемыми приемами (метод слова и показа):

- Личный показ тренера (в обычном темпе, медленном темпе, простые приемы в целом виде, сложные по частям);
- Словесные объяснения тренера (пояснения краткие, четкие, ясные);
- Показ видеозаписи (начальный курс обучения борьбы Ю.А. Шахмурадова, 1997.);
- Краткие указания, в каких случаях прием целесообразно применять (параллельно с показом видеозаписи);

- Опробование приема начинающими борцами (несколько раз);
- Групповое обсуждение и разбор ошибок разучиваемого элемента.

Подробное разучивание приемов предполагает использование следующих методов: целостный метод и метод разучивания по элементам.

Метод целостного выполнения используется при разучивании простых приемов борьбы (большинство приемов в партере и некоторые в стойке):

- Многократное выполнение приема (после общего ознакомления);
- Устранение ошибок (вначале основных, а затем второстепенных);
- Просмотр видеозаписи с применением данных приемов на соревнованиях (и похожих по структуре), видеозаписи соревнований, снятых родителями;

Метод выполнения по частям применялся при изучении сложных по своей двигательной структуре и по характеру выполнения приема:

- Разбор элементов приема на стенде;
- Показ видеозаписи детального разбора элементов, составляющих прием (начальный курс обучения борьбы Ю.А. Шахмурадова, 1997);
- Личный показ тренера (по частям, целостное выполнение);
- Выполнение приема в парах (главное создать благоприятные условия для выполнения, изучаемого приема);
- Групповое обсуждение структуры разученного приема, способы применения и преимущество данного элемента в ведении схватки.

Третий пункт изучения приемов - совершенствование разученных приемов (метод систематического и многократного повторения), приемы совершенствовались с использованием: Несопrotивляющегося партнера;

- Партнера, оказывающего полное сопротивление;
- В парных поединках (основное средство закрепления приемов);
- В командных поединках (система баллов, правильно и результативно выполненный прием приносит выигрышный балл команде);
- Обсуждение результатов командных поединков (разбор проигранных и выигранных ситуаций).

Ведение парных и командных поединков на занятиях повышает интерес к занятиям и способствует быстрейшему закреплению и совершенствованию техники изучаемых приемов, защиты, контрприемов.

С целью активизации познавательной деятельности и развития сознательного отношения к изучаемым двигательным действиям используются следующие методические приемы:

а). Оформляются специальные стенды (с фотоснимками с открытых ковров, учебно-тренировочных занятий и поездок на соревнования).

б). Проводятся соревнования по знанию истории спортивной борьбы и на лучшее написание сочинения на тему «Мой любимый вид спорта».

в). Проводятся тематические занятия и праздники, посвященные дню защитника отечества, дню юного борца и дню истории борьбы, а также дням рождения по временам года и другое, что придает эмоциональный настрой учебному процессу. В заключительной части таких мероприятий подводятся итоги, обсуждаются результаты проведенных мероприятий, награждаются победители и отмечаются лучшие по различным номинациям.

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Весь процесс учебной и спортивной работы носить воспитательный характер и решает задачи формирования системы морально-нравственных ценностей у подрастающего поколения. У занимающихся воспитывается рациональное отношение к труду, сознательную дисциплину и

организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, трудолюбие, силу воли, твердый характер.

Решение этих задач обеспечивает четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения занятий и соревнований, положительный личный пример педагога, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о них.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Однако при проведении учебно-тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях придается большое значение соблюдению установленных требований по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Приложение 2

Заповеди:

«проигрыш – лишь ценный опыт для анализа совершенных ошибок», «победа – это ещё большая ответственность удержать завоёванный титул».

- 1.Помни, что борьба увлекательный и интересный вид спорта.
- 2.Физическая подготовка-основа основ борьбы.
- 3.Неустанно работай над повышением техники и тактики борьбы.
- 4.На каждой тренировке извлекай наибольшей пользы.
- 5.Соревнования проверка всего чего ты умеешь, чему ты научился.
- 6.Не прекращай борьбы за победу в самом безнадежном положении.
- 7.Победы и поражения твоего товарища, твои победы и поражения.
- 8.Помни, что борец-спортсмен пример во всем: учебе, труде, поведении.
- 9.Хочешь победить другого, сначала победи себя, свои слабости.
- 10.Борись сначала головой, а затем руками.
- 11.Чтобы смеяться на соревнованиях, плачь на тренировках.
- 12.Плохо не знать борьбы противника, но еще хуже своей борьбы.
- 13.Со слабым противником борись корректно, серьезно.
- 14.После соревнований найди время для исправления недостатков и усвоению замечаний тренера.

Заповеди:

Хочешь победить другого, сначала победи себя, свои слабости.

Борись сначала головой, а затем руками.

Плохо не знать борьбы противника, но еще хуже своей борьбы.

Со слабым противником борись корректно, серьезно.

После соревнований найди время для исправления недостатков и усвоению замечаний тренера.

«проигрыш – лишь ценный опыт для анализа совершенных ошибок», «победа – это ещё большая ответственность удержать завоёванный титул».

БОРЬБА

Борьба - занятие МУЖСКОЕ

Чуть оплал - не жди добра

Как поле боя топчут двое

Плацдарм борцовского ковра.
Напряжены и сжаты сроки
Пойми - везет иль не везет?
Судья, внимательный и строгий,
Твоим ошибкам счет ведет.
Усталости не сдвинуть глыбы,
Мечту-победу не догнать
И думаешь тогда: "Сойти бы
С ковра, чтоб сразу тишь да гладь..."
Но зря мечтаешь о покое
И утираешь пот с лица Борьба
- занятие мужское
Что нет ей, в сущности, конца.

О борьбе

...все возникает через борьбу... *Гераклит.*

Когда совместно борются, то победят и слабые.

Из «Панчатантра».

Покой мне чужд.

... Я должен

За целью ускользящею гнаться;

И лишь тогда мне наслажденье жизнь, Когда
в борьбе проходит каждый день.

Иоганн Фридрих Шиллер.

Лишь тот достоин жизни и свободы, Кто
каждый день за них идет на бой!

Иоганн Вольфганг Гете.

Нет, лучше с бурей силы мерить,
Последний миг борьбе отдать,
Чем выбраться на тихий берег, И
раны горестно считать.

Адам Мицкевич.

Так жизнь скучна, когда боренья нет.

Михаил Юрьевич Лермонтов.

...путь доблести, самоотвержения и высокой борьбы с низким и вредным, с бедствиями и пороками
людей не закрыт никому и никогда.

Николай Гаврилович Чернышевский.

...борьба есть условие жизни: жизнь умирает, когда оканчивается борьба.

Виссарион Григорьевич Белинский. Все живое есть результат борьбы...

Виссарион Григорьевич Белинский.

...люди умные и энергичные борются до конца, а люди пустые и никуда не годные подчиняются без
малейшей борьбы всем мелким случайностям своего бессмысленного существования.

Дмитрий Иванович Писарев.

До сих пор история не представляла ни одного примера, когда успех получался бы без борьбы.

Николай Гаврилович Чернышевский.

Будь разумен, укрепляй свой дух в борьбе, Лишь
бездарный покоряется судьбе.

Абай Кунанбаев.

Все познать - и не пасть душою, Смело
за правду бороться с тьмою,- Вот,
человек, твоя судьба.

Помни отныне: жизнь – борьба.

Янис Кришьянович Райнис.

Пути не открываются перед теми, кто не борется.

Лу синь.

...человек должен погрузиться в кипящие пучины общественного бытия, а этого можно добиться, лишь поставив себя на службу обществу, находящемуся в движении и борьбе. *Ромен Роллан. Я. Райнис*

Все познать - и не пасть душою,
Смело за правду бороться с тьмою,
Вот, человек, твоя судьба.

Помни отныне: жизнь - борьба.

Борьба-не только рук сплетение, Не только мускулов игра. Борьба-всегда преодоление того, кем был вчера. Того, кем станешь завтра, Победам нет конца! Как без злости и азарта нет Настоящего Борца! * * * * * Борьба-здоровье, сила, воля. В борьбе вся жизнь заключена. Для спорта нету лучше Вольной! В ней исчерпай себя до дна! * * * * * Ведут к победам мужество и воля, Но лишь тому доступна высота В ком бьется сердце чистое, живое, Кого влекут добро и красота. И если тренер вольнику России в разгаре схватки крикнет: "Разорви!" То это значит:

"Победи красиво! Красиво действуй, думай и живи!"

Ребята участвуют в турнирах, которые посвящены памяти

1. г. Бокситогорск межмуниципальный турнир по вольной борьбе памяти Героя Советского Союза В.Е. Стукалова
2. X Открытое Первенство и Чемпионат Республики Карелия по вольной борьбе, посвященного памяти Н.В. Манойлина
3. Открытое Первенство СПб ГБОУ ДОД СДЮШОР посвященного памяти Чемпиона СССР Б.А. Прутковского.
4. XII Региональный турнир по вольной борьбе памяти Заслуженного тренера России В.К. Заяева
5. Открытый турнир среди юношей и девушек памяти В.Г. Корнилова основателя вольной борьбы в Санкт-Петербурге.

История борьбы

Борьба во всем мире и во все времена.

Борьба в древности. Самые древние из известных ныне изображений борцов относятся к 6–4 тысячелетию до н. э.– к культуре Южного Двуречья (территория современного Ирака). Одно из них – иллюстрация подвига героя шумерского эпоса Гильгамеша – его поединок со львом. Ко времени правления 5 династии Древнего Египта (2470–2320 до н.э.) относятся изображения на стенах гробницы Фиоххотена в Саккаре, на которых запечатлены шесть пар борцов.

Известно, что на рубеже 4–3 тысячелетий до н.э. в Китае регулярно устраивался так называемый «день борьбы».

Но настоящего расцвета искусство борьбы достигло в Древней Греции, где ее стали использовать для воспитания сильного, разносторонне развитого человека. Красочные описания

поединков борцов можно найти в «Илиаде» Гомера. Борьба входила в систему образования детей и юношей. Молодые мужчины, овладев «общими дисциплинами», – философия, риторика и др., – совершенствовали свое мастерство, обучаясь у известных тренеров-борцов. Философ Аристокл тренировался у Аристана из Аргоса, который дал своему подопечному – из-за его комплекции – прозвище Платон (букв. Широкий), под которым тот и вошел в историю. Именно в Древней Греции борьбе стали придавать «спортивное» значение. И именно в Греции зарождается спорт как соревнование ради соревнования – агон (греч. состязание). Помимо Платона, немало других философов, а также поэтов античности были выдающимися борцами. Некоторые из них побеждали на Олимпийских играх: Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др. Борьба была впервые включена в программу Олимпийских игр в 704 году до н.э., по традиции она входила в финальную часть соревнований.

Атлет Тезеус разработал первые правила спортивной борьбы. Победителем считался тот, кто трижды бросит соперника на землю. Наносить удары руками и ногами запрещалось: «бокс» уже существовал как самостоятельный вид спорта. Разделения на весовые категории тогда не существовало, но было принято деление по возрастному принципу.

Самым титулованным борцом Греции считался Милон Кротонский – шестикратный олимпийский чемпион. Тренировался он по собственной весьма оригинальной методике: атлет ежедневно поднимал телят – до тех пор, пока тот не превращался в корову.

Первоначально борьба входила в классическое греческое многоборье пентатлон – наряду с бегом, метанием копья, метанием диска и прыжками. «Гвоздем программы» считались бег и борьба. Со временем появились специалисты по отдельным дисциплинам, входящим в пентатлон, сформировались школы борьбы. А на 33 Олимпийских играх (684 год до н.э.) в программе соревнований появляется панкратион (бой без правил), соединивший в себе борьбу и бокс.

Завоевав Грецию, Рим освоил греческую культуру. У римлян борьба стала одним из популярнейших видов спорта, а чемпионы-борцы почитались как народные герои. В древнем Риме борьба демонстрировалась в сочетании с кулачными боями, а в боях гладиаторов, многие из которых в совершенстве владели приемами борьбы, – с вооруженным боем. Борьба входила также в программу подготовки легионеров. Были в Риме и профессиональные борцы, участвовавшие в представлениях наподобие цирковых.

Средние века. В эпоху средневековья борьба как спорт перестает существовать. Ни в христианском мире, ни в исламском спорту не нашлось места. Но борьба не утратила своего прикладного значения. Она относилась к «7 добродетелям рыцаря». Борцовские схватки были распространены также среди крестьян и горожан, которым запрещалось носить оружие. О том, что борьба в ту пору была популярной в народе забавой, свидетельствуют памятники архитектуры и изобразительного искусства в разных уголках мира. Например, на барельефах храма в древней столице Армении Ани (XI в.) изображен праздник сбора урожая, неотъемлемой частью которого были схватки борцов в звериных шкурах. Много упоминаний о борьбе можно найти в литературных источниках, – например, в скандинавской «Саге о Гриттире», главный герой которой без оружия противостоит противникам, вооруженным мечами. С помощью борцовских приемов Гриттир обезоруживает врагов и, завладев их оружием, убивает. А знаменитая исландская борьба глина сохранилась до сегодняшних дней.

Рукопашный бой с приемами борьбы существовал в Англии ещё до норманского вторжения. С XII века известны так называемые «корнуэльская борьба» и «нортумберлендская борьба». Правда, вопреки названиям они не являются борьбой в чистом виде, так как содержат в своем арсенале не только борцовскую технику, но и ударную. В дальнейшем борьба оформилась в самостоятельный вид спорта и стала развиваться в Англии параллельно боксу. Распространение получили сразу несколько видов борьбы: «кетч голд», «кетч зе кетч кэн», «олд фри рестлинг».

Одно из первых учебных пособий «Искусство борьбы», написанное Фабианом фон Ауэрсвальд, вышло в 1539 году. Основное содержание книги – рекомендации по выработке защитных навыков, которые можно было применить «в случае необходимости».

В эпоху средневековья зародились и многие национальные виды борьбы.

Дальнейшее становление борьбы как вида спорта. От французской к греко-римской борьбе. Несмотря на то, что церковь не поощряла занятия спортом, борьба на протяжении многих веков оставалась любимым народным развлечением во многих странах. Развитие современной спортивной борьбы началось в конце XVIII – начале XIX вв. Центром ее развития становится Франция, где борьбой увлекались и в селах, и городах. Именно во Франции были «реконструированы» традиции и принципы греко-римской борьбы, а приемы, применявшиеся в различных видах борцовских поединков, сложились в единую систему. Классическая борьба как стиль сформировалась в середине XIX века. Соревнования борцов, вызывавшие огромный интерес публики, проводились в бродячих цирках, летних садах и традиционных местах гуляний. Со временем начали разыгрываться чемпионаты отдельных городов, национальное первенство Франции, позже стали проводиться и международные соревнования.

В 40-е гг. XIX века в Париже появились первые арены, на которых выступали борцы-профессионалы. Были разработаны первые правила соревнований борцов. Во Францию приезжают борцы из других стран: Германии, Италии, Турции, России и др., чтобы принять участие в соревнованиях, а также познакомиться с организацией и правилами проведения борцовских турниров. Очень скоро французская борьба получила международное признание.

В 1896 она была включена в программу первых Олимпийских игр – под названием «греко-римская борьба», что должно было придать ей международный характер и подчеркнуть преемственность спортивных традиций античности. (В XX веке французскую борьбу называли классической, в 1991 в официальный обиход вновь ввели название «греко-римская борьба».) В первых Олимпийских играх в единственной весовой категории выступали всего пять борцов: двое греков, немец, венгр и англичанин. Победу одержал немец Карл Шуман. С тех пор, – за исключением Олимпиады 1900 в Париже и 1904-го в Сент-Луисе – греко-римская борьба неизменно входит в программу Олимпийских игр.

Зарождение и развитие вольной борьбы. Вольная борьба на международной арене стала культивироваться позже греко-римской. Ее родиной считается Англия, где уже в XVIII веке проводились поединки, напоминающие схватки современных борцов-вольников. Со временем эта борьба была завезена в США, где приобрела огромную популярность. В Америке борьба, культивировавшаяся прежде всего в колледжах и университетах, стала развиваться в двух направлениях: как вольная борьба по международным правилам и профессиональная борьба – рестлинг. Помимо США, наибольшее распространение вольная борьба получила в странах Азии и Ближнего Востока, в то время как в Европе явное предпочтение отдавали «классике».

В начале XX века были утверждены правила проведения соревнований по вольной борьбе. В 1904 она – по настоянию хозяев очередной Олимпиады – была включена в программу Игр в Сент-Луисе (США). В олимпийском турнире по борьбе участвовали только американцы (без малого сорок человек), им, естественно, и достались все медали. Тем не менее, начало было положено. За исключением Игр 1912 в Стокгольме, вольная борьба неизменно входит в олимпийскую программу. США традиционно сильны в этом виде спорта: с 1904 по настоящее время они завоевали более ста олимпийских медалей – больше, чем любая другая страна. Примечательно, что у нас в стране этот стиль борьбы до конца 40-х гг. прошлого века так и назывался: «вольная американская борьба». Со временем достойную конкуренцию американцам составили советские спортсмены, а также борцы из Ирана, Турции и Болгарии, после распада СССР – российские и грузинские борцы.

В 1952 состоялся олимпийский дебют советских «классиков». Помимо Коткаса, чемпионами Игр в Хельсинки стали Борис Гуревич, Яков Пунин и Шазам Сафин. Еще пять

чемпионских титулов завоевали наши атлеты на Играх 1956 в Мельбурне. А самыми урожайными на олимпийское «золото» стали для нас Игры в Монреале – 7 медалей. Всего же советские (российские) борцы греко-римского стиля завоевали на Олимпийских играх 40 золотых медалей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 1

	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Длина тела					+	+	+	+	+	
2	Мышечная масса					+	+	+	+	+	
3	Быстрота	+	+	+	+						
4	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Сила				+	+	+	+	+	+	
6	Выносливость	+		+							
7	Анаэробные возможности	+	+	+	+						
8	Гибкость	+	+	+							
9	Координационные способности	+	+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	