

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

**Возраст обучающихся: 7 – 10 лет**  
**1 год обучения**  
**Группа № 1**

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

## **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 обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Воспитательные:**

- сформировать у обучающегося 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 обучающимися.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

##### Обучающийся:

- 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**

##### Обучающийся 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**

##### Обучающийся 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,	2	1	1		

	ближня/. 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/.					
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	2	1	1		

	/Захват руки снизу за локти/. Подвижные игры /игры в блокирующие захваты/.					
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.	2		2		

	Переворот скручивание - Захватом рук с боку /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.					
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 руки под плечо снизу /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в касания/.	2	1	1		
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	2	1	1		

	игры /игры в перетягивания/.					
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/.	2		2		
33.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот забеганием захватом шеи из под плеча /защита и контрприем/.	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/.	2		2		
35.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучить переворот	2		2		

	забеганием захватом шеи из под плеча и ближнего бедра /защита и контрприем/. Подвижные игры /игры в теснения/.					
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 перетягивания/.	2		2		
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 забеганием, накладыванием руки себе на шею /в партере/. Подвижные игры /игры в касания/.	2		2		
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 захватом за ноги. Защита, контрприем. Подвижные игры /пятнашки, перестрелка/.	2		2		

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 касания. Эстафета с элементами ползанья и лазанья.	2		2		
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	2		2		

	захваты. Защита, контрприем. Эстафета с элементами кувырков.					
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 подготовка. Изучение в стойке приема бросок с захватом шеи и разноименного бедра. Защита, контрприем. Игры в дебюты. Эстафета с кувырками.	2		2		
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, посвященный Дню защитника Отечества.	2		2		
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, конторприем. 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 контоприем. Иргы 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	2		2		

	подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Изучение сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноименной пятки. Защита, контрприем. Игры в касания.					
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 подготовка. Изучение перевода в партер рывком за руку. Подвижные игры "Перестрелка".	2		2		
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 кувырками.	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		
	<b>Итого</b>	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; прыгивание 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; 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 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 обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

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

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 обучающиеся 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: упираться 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, хватом 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 хватом 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 хватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя хватом туловища.

*Удержание хватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот хватом 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 хватом 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.. Контрольные, приемные и переводные испытания

Практика. Зачет.