

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Французова

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

**3 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 11 – 15 лет**  
**Группа № 2**

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

## **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, 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; - 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 коврику 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 коврику 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 коврику 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. Техничкотактическая подготовка. Изучение перевода в партер забеганием однократным толчком предплечьем в шею сбоку, наружу атакованной ноги. Игры в дебюты.	2	1	1		
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 ползаньем и лазаньем.	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.	2	1	1		



	Упражнения на снарядах.					
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 блокирующие захваты. Эстафета с элементами прыжков.	2	1	1		
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	2	1	1		

	при взаимном захвате рук или руки и шеи сбоку. Эстафета с элементами кувырков					
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, контрприем. 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 перетягивание.	2	1	1		
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 (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, рукиверху - 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 защитываются. 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, акробатических 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, положении 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 опереться 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: 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 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. 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.

## **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. Итоговые испытания**

Практика. зачет.