

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на  
заседании  
методического совета  
от 26.08.2016 г.  
Протокол №1

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 29.08.2016 г.  
Протокол №1

Утверждена  
Приказом директора  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
От 31.08.2016 г. №  
167/6



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
вольная борьба

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
тренер-преподаватель Н.Н. Дёмин

г. Суворов  
2016 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
  - 2.1 Учебный план
  - 2.2 Содержание разделов программы
3. Методическое обеспечение
4. Система контроля и зачётные требования
5. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по вольной борьбе для МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
- Устава и локальных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Цель программы - повышение уровня общего физического развития и физической подготовленности через занятия вольной борьбой;

Задачи:

- Научить владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и акробатических упражнений.
- Развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость);
- Воспитывать морально-волевые качества (самообладание, выдержку, силу воли, целеустремлённость, трудолюбие);
- Формировать стойкий интерес к занятиям вольной борьбой.

Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — вольная борьба.

Возраст обучающихся, которым адресована программа

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 18 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группах

Минимальное число обучающихся в группе: 12 человек

Объём программы: 702 часа

Срок реализации программы: 3 года

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 39 недель (6 часов в

неделю, 234 часа в год).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты:

Высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни, по окончании курса обучения занимающиеся должны обладать элементарными знаниями в области анатомии, физиологии, методики и тренировки различных двигательных качеств, гигиены. Занимающиеся должны уметь самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общей физической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основано техника вольной борьбы.

По окончании каждого учебного года занимающиеся сдают переводные нормативы и должны освоить необходимый уровень теоретической, общей и специальной физической подготовки.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
- Рост функциональных возможностей;
- Успешная сдача контрольно-переводных нормативов;

Программа является основным документом при организации и проведении занятий спортивной акробатикой в МБУ ДО «ДЮСШ», реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

## **2. Содержание программы**

### **2.1 Учебный план**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по вольной борьбе в процентах и часах

Виды подготовки	СОГ-1		СОГ-2		СОГ-3	
Теоретическая подготовка	5%	12	5%	12	5%	12
Общая физическая подготовка	25%	58	20%	47	15%	35
Специальная физическая подготовка	15%	35	20%	48	25%	58
Избранный вид спорта	55%	129	55%	129	55%	129
Количество часов в неделю		6		6		6
Итого	100%	234	100%	234	100%	234

## **2.2 Содержание разделов программы по видам подготовки**

### **Содержание программы**

#### **Теоретическая подготовка**

#### **1 год обучения**

#### **1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

## **2. История развития вольной борьбы**

Борьба - старейший и самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у разных народов нашей страны.

## **3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья и развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

## **4. Гигиенические знания, умения и навыки**

Общее понятие и гигиене занятий физкультурой и спортом. Личная гигиена борца, требования гигиены к спортивной одежде и обуви. Режим дня борца.

## **5. Требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.

## **6. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.**

Самоконтроль при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля.

## **7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

## **8. Моральная и психологическая подготовка борца.**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

## **9. Физическая подготовка борца.**

Понятие об основных физических качествах и их роли в подготовке борца.

## **10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.**

Спортивные снаряды и тренажеры для занятий борьбой. Правила их эксплуатации и уход за ними.

## **2 год обучения**

## **1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Роль ФКиС в жизни общества. Спорт высших достижений.

**2. История развития вольной борьбы** Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

**3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.** Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени, кистевая и станова́я динамометрия, ЖЕЛ, осанка, пропорции тела.

**4. Гигиенические знания, умения, навыки.** Правила выполнения утренней зарядки, физкультпаузы, физкультминутки. Гигиена закаливания, правила и средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

**5. Требования техники безопасности при занятиях вольной борьбой.** Сведения о причинах травматизма в спортивной борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов, неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, неряшливость в одежде и обуви, тренировка в болезненном состоянии, несоблюдение норм личной гигиены.

**6. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.** Способы оценки физического состояния на основе пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

**7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса** Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений движения, выведение из равновесия. Комбинация технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

**8. Моральная и психологическая подготовка борца.** Понятие о волевых качествах спортсмена: целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство. Преодоление трудностей как основной метод воспитания воли.

**9. Физическая подготовка борца.** Общая характеристика измерения физических качеств. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей и физической подготовке для борцов 10-12 лет.

**10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Соревнования по борьбе их цели и задачи. Виды соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы, Весовые категории. Допуск к соревнованиям Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Результаты схватки и их оценка классификационными очками.

**11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы и его подготовка к занятиям: обкладка матами,

коврами, дорожками, разметка.

### **3 год обучения**

#### **1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

#### **2 История развития вольной борьбы** Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, Греко – римской, дзюдо и самбо).

#### **3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма**

**спортсмена.** Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно – мышечная система, ее строение и функции. Сердечно – сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

#### **4. Гигиенические знания, умения и навыки**

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

#### **5.Требования техники безопасности и профилактика травматизма на**

**занятиях борьбой.** Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

#### **6.Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.**

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно – педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

#### **7.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.)

Значение техники и тактики для становления мастерства борца. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

#### **8.Моральная и психологическая подготовка борца.** Моральный облик и

нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

**9. Физическая подготовка борца.** Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

**10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично – командном, командном соревновании. Освоение символов для регистрации технико – тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико – тактических действий. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

**11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.** Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, переползаний. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для ног. На формирование правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

со скакалкой: разновидности прыжков и вращений;

с гимнастической палкой: повороты и вращения туловища, выкруты руками, броски и ловля палки, перевороты с упором о палку, перекаты с палкой вверху;

с набивным мячом: вращение туловища с мячом, перебрасывание мяча в парах, броски из разных положений стоя, сидя, из-за головы, сбоку;

упражнения с гантелями. Упражнения на развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты и выносливости.

Плавание, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения:** разновидности кувырков из различных положений, с разбега, прыжка, в стойку на одном колене, в стойку ноги врозь. Через стойку на руках, через препятствие, через правое и левое плечо, перевороты боком, комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором головы в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором рук в затылок, движения головы вперед, назад и в стороны с упором головы в



ковер с помощью и без помощи рук, стоя на в упоре на коленях опускание на голову с упором о ковер и поднимание.

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

**Упражнения в самостраховке:** перекаты назад-вперед в группировке, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения лежа, 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 основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест; кувырок вперед с подъемом разгибом, кувырок вперед через плечо, 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 о опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс. Грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведения и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь на плечи стоящего на

четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего с 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.

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

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

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойки 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; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой – правой, высокой – низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания<sup>4</sup> 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.

## **Избранный вид спорта**

### **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.

*Захватом скрещенных голени.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакуемого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

#### *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 переходом*

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.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сзади сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Переворот забеганием* захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сверху. Защиты: отставить ногу назад в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

#### *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 стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону

Захватом дальней голени снизу изнутри с 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 – боку. 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*

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

#### *Броски наклоном*

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

#### *Броски поворотом (мельница)*

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

#### *Переводы рывком*

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в высокой. Защиты: захватить руку атакующего, выпрямляя туловище, разорвать хват; захватить ноги противника спереди.

Захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы – в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

#### *Переводы нырком*

Захватом ног. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

#### *Броски наклоном*

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы – в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

*Броски поворотом (мельница)*

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

*Броски подворотом*

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке; атакующий – в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

*Переводы рывком*

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

*Переводы нырком*

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

### **3.Методическое обеспечение**

**Основными формами** занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия борцов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды.

Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они : особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у борцов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

#### **4. Система контроля и зачётные требования**

##### **Контроль техники выполнения специальных упражнений**

###### **Забегания на мосту:**

- Оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- Оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- Оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

###### **Перевороты с моста:**

- Оценка «5» - крутой мост с поворотом на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- Оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- Оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

**Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- Оценка «5»- упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

- Оценка «4»- выполняется слитно без прогиба ( опускается таз и ноги сгибаются в коленных суставах)

- Оценка «3»- выполняется без прогиба , с остановкой, при помощи рук.

**Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- Оценка «5»- выполняется четко , слитно с фиксацией в финальной фазе;

- Оценка «4»- допущены незначительные ошибки в технике ( поьеря равновесия);

- Оценка «3»- нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

**Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- Оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

- Оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

- Оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

**Техника выполнения технико – тактических действий.**

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием

б) прием – контрприем – контрприем

в) прием в стойке – прием в партере:

- Оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

- Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удерживания в финальной фазе;

- Оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**Контрольно-переводные нормативы**

**СОГ-1**

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-	6	6	4

	во раз)			
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	28	28	18
3	Сгибание туловища лежа на спине	26	26	26
4	Прыжок с места(м)	160	160	160
5	Челночный бег 3х10м с хода	7,5	7,5	7,8
6	10 кувырков вперед (с)	18,4	18,4	18,4
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	17	17	17
8	Забегание на мосту 5 влево-5 вправо(с)	19	19	26
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	32	32	37
10	10 бросков манекена подворотом(с)	33	34	36

### СОГ-2

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	8	8	6
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30	30	20
3	Сгибание туловища лежа на спине	30	30	30
4	Прыжок с места(м)	170	170	170
5	Челночный бег 3х10м с хода	7,3	7,3	7,6
6	10 кувырков вперед (с)	18	18	18
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	16	16	16
8	Забегание на мосту 5 влево-5 вправо(с)	18	18	25
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	30	30	35
10	10 бросков манекена подворотом(с)	30	31	32

### СОГ-3

№	Содержание	Вес 29-47 кг	Вес 53-66 кг	Вес свыше 73 кг
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	10	10	8
2	Сгибание-разгибание рук в упоре	34	34	24



	лежа			
3	Сгибание туловища лежа на спине	34	34	34
4	Прыжок с места(м)	180	180	180
5	Челночный бег3х10м с хода	7,1	7,1	7,4
6	10 кувырков вперед (с)	18	18	18
7	5-тикратное выполнение упражнения: Вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п.(с)	17,6	17,6	17,6
8	Забегание на мосту 5 влево-5 вправо(с)	17	17	24
9	Перевороты на мосту 10 раз(с)	29	29	34
10	10 бросков манекена подворотом(с)	27	28	29

### ***Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.***

В течение учебного года занимающиеся проходят медицинский контроль 2 раза в год с тестированием физической подготовки и перед каждым соревнованием, а также после перенесенных заболеваний.

Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными (стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки). В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки, должны планироваться упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные микроциклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Рекомендуются: аутогенные психорегулирующие тренировки(осуществляется психологом), различные средства внушения (осуществляются тренером, массажистом) специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, например, музыка и др.

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и тренировки: рациональный распорядок дня; личную гигиену; специализированное питание; закаливание; гигиенические условия тренировки.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию(прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (различные виды ручного и

инструментального массажа, ванна, сауна).

На первом году подготовки используются преимущественно педагогические и гигиенические мероприятия и средства восстановления, на втором году к ним добавляются психологические средства, на третьем году - медико-биологические.

### **Восстановительные средства**

#### **Педагогические:**

Варьирование продолжительности и характера отдыха между различными упражнениями;

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления;

Компенсаторное плавание от 1 до 15 минут;

Тренировочные занятия с малыми нагрузками после тренировок с большими нагрузками.

#### **Психологические:**

Аутогенная тренировка;

Средства внушения;

Мышечная релаксация;

Досуг;

Благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические:**

Рациональное питание;

Массаж;

Баня;

Гидропроцедуры;

Электропроцедуры.

## **5.Список используемой литературы**

1. Галковский Н.М., Катулин А.З. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: учебник для ИФК/ под ред. Н.М.Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебник для

- студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ.воспитания пед. Учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.-240с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960.-484с.
  4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З.Катулина.-М.: ФИС, 1968.-584с.
  5. Спортивная борьба: учебник для ИФК/Под ред.А.П.Купцова.-М.: ФИС, 1978.-424с.
  6. Спортивная борьба: учеб.пособие для техн. и инст.физ.культ. (пед.фак.)/ Под ред. Г.С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985.-144с.
  7. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.-216с.
  8. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма –Ата, 1990.-304с.
  9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.-213с.