

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
«УЛАП» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ  
«Улап» Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
«31» августа 2020 г., протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»  
Чебоксарского района  
Чувашской Республики  
от «31» августа 2020 г. №129-П

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по **вольной борьбе**

для детей в возрасте 6 -18 лет  
срок реализации до 3 лет

Разработчик:

Заместитель директора по УВР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Николаева Н.Н.**

Тренеры-преподаватели по вольной борьбе  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Григорьев Д.В., Соловьев И.Г.,  
Краснова О.В., Петров С.М.**

Рецензенты:

Заместитель директора по СМР  
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»  
**Цветков П.А.**

Учитель физической культуры  
МБОУ «Атлашевская СОШ»  
**Григорьев В.Н.**

п.Кугеси  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев – изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимся постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка. В связи с этим она предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно-силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка. Поединок продолжается 6 минут (временной формат схватки два периода по 3 мин с 30–секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 5-6 схваток за один соревновательный день).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство – это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

Настоящая образовательная программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы. Программа разрабатывается спортивной школой самостоятельно.

**Актуальность программы:** дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе, в отличие от ранее изданных программ по вольной борьбе **охватывает спортивно-оздоровительный этап обучения**, где он не был представлен. Отсутствие программы для спортивно-оздоровительного этапа не позволяло работать с детьми раннего возраста (6-10 лет). Данная программа направлена на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий вольной борьбой, воспитание социально-активной личности.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Программа реализует на практике следующие **принципы:**

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), обеспечивает преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

**Основная и вспомогательные функции** Программы – физическое образование и воспитание.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

Для реализации данной Программы в АУ ДОД «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района ЧР имеются необходимые условия – квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

**Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:**

- формирование знаний, умений и навыков вольной борьбы;
- вовлечение детей, подростков и взрослых в систему регулярных занятий борьбой;
- улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей;
- возможность вести педагогический мониторинг в течение нескольких лет, позволяющий выявить и устранить недостатки физического развития детей.

**Финансирование программы** осуществляется за счет субсидий на выполнение муниципального задания – услуга дополнительное образование.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Разработка общеразвивающих программ, а также определение порядка приема лиц на обучение по данным программам осуществляется самостоятельно учреждением дополнительного образования в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО) спортивной подготовки**, регламентирует работу с детьми и подростками **6-18 лет** в спортивно-оздоровительных группах.

Прием в АУ ДОД «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района ЧР для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления, может быть проведен дополнительный прием поступающих в течение всего учебного года.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки так же зачисляются дети и подростки из числа обучающихся АУ ДОД «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района ЧР, не выполнившие нормативных требований при обучении на других этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Срок обучения по программе: до 3 лет**

**Место реализации программы:**

МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики, а также база муниципальных общеобразовательных учреждений (школ).

С обучающимися работают тренеры-преподаватели, владеющие методами отбора, оздоровительными навыками, а также навыками формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным, систематическим занятиям спортивной борьбой.

Согласно Уставу МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год в школе длится с 1 сентября текущего календарного года до 31 августа следующего календарного года. В каникулярное время ДЮСШ может открывать в установленном порядке лагерь, создавать различные объединения с постоянными и (или) переменными составами детей в оздоровительных лагерях (загородных или с дневным пребыванием).

**Основной формой организации тренировочного процесса** являются тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА», возрастных и гендерных особенностей занимающихся продолжительностью до 2 академических часов (90 минут) до 3 раз в неделю.

На спортивно-оздоровительном этапе минимальная наполняемость групп составляет 15 человек. Максимальный состав не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, т.е 30 человек.

**Наполняемость спортивно-оздоровительной группы и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки в академических часах**

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	15-35	35	До 6

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

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

**Модель построения многолетней тренировки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки**

( За основу модели многолетней тренировки взята часть программы многолетней подготовки борцов А.А. Новикова и А.И. Колесова (1976), переработанная и адаптированная в соответствии с рекомендациями В.П. Филина (1980) и Г.С. Туманяна (1984) (дополнена в 2012 году)

<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап подготовки (</b>
<i>Обучающиеся</i>	Новички 6-18 лет, а также спортсмены, не сдавшие нормативные требования на одном из этапов обучения предварительной подготовки или этапе спортивной специализации
<i>Группы подготовки</i>	Спортивно-оздоровительные группы
<i>Тренеры</i>	Специалисты, владеющие методами отбора, оздоровительными навыками, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства
<i>Основные методы тренировки</i>	Игровой, равномерный, повторный
<i>Формы организации тренировочного процесса</i>	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности
<i>Условия подготовки</i>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки
<i>Цель подготовки</i>	Оздоровление подрастающего поколения, привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой
<i>Основные задачи по видам подготовки:</i> а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения
б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе
в) Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств
г) Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений
<i>Средства восстановления</i>	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня
<i>Медицинское и научно-методическое обеспечение</i>	Этапное медицинское обследование (ЭМО) и педагогическое обследование (ПО) физического развития и физической подготовленности
<i>Система контроля:</i> а) организации системы подготовки	Наполняемость оздоровительных групп, систематичность посещаемости занятий
б) теоретической подготовки	Зачет по теории вольной борьбы
в) специальной психологической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов;</li> <li>• определение степени</li> </ul>

	<p>дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости;</li> </ul> <p>определение коэффициента надежности.</p>
г) физической подготовки	Динамика нормативов по общей физической подготовке. Выполнение нормативов по ОФП и СФП для переданных занимающихся из групп НП, УТ и СС
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой
<b>Ограничения функционирования</b>	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития
<b>Ожидаемые результаты</b>	Новички: Комплектование тренировочных групп раннего возраста; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; динамика роста физических качеств; Повышение уровня ОФП и СФП

**Особенности содержания программы:**

**Обучающиеся** знакомятся с видом спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА», правилами соревнований, приобретают начальные навыки выполнения приемов вольной борьбы. Особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня общей физической подготовки (ОФП) за счет широкого применения общеподготовительных упражнений и уровня специальной физической подготовки (СФП), как основы для успешности дальнейшего обучения. Широко используются подвижные игры с элементами единоборств.

По истечении одного года наиболее успешные и одаренные обучающиеся на основании результатов приемных испытаний, индивидуального отбора (тестирования), формы которого предусмотрены МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебокасрского района Чувашской Республики, имеют возможность перехода **на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с Учебным планом, рассчитанным на **44 недели.**

**Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок**

№ п/п	Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Спортивно-оздоровительный этап (СО)
1.	Тренировочных дней	
	всего в году, в т. ч. :*	132
	- в неделю	3
2.	Тренировочных занятий:	
	всего в году	132
	- в день	1
	- в неделю	3
3.	Соревнований (подготовительных и контрольных)	

	- в году	2
	- соревновательных схваток	-
4.	Годовой объем работы в зонах интенсивности в %	
	-1-2 зоны (ЧСС 80-120 уд.мин)	65-70
	-3-4 зоны (ЧСС 130-150 уд.мин)	25-30
	- 5-6 зоны (ЧСС 150-175 уд.мин)	1-5
	-7-8 зоны (ЧСС 175 уд.мин. и выше	
5	Общий объем часов:	264

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	16	8	4
2	Общая физическая подготовка	110	55	17
3	Специальная физическая подготовка	80	40	12
4	Технико-тактическая подготовка	42	21	7
5	Соревнования	12	6	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	2	2
7	Общее количество часов (44 недели)	6	3	1
8	Нагрузка в неделю	264	132	44

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	13	6	2
2	Общая физическая подготовка	94	47	15
3	Специальная физическая подготовка	68	34	11
4	Технико-тактическая подготовка	35	17	6
5	Соревнования	10	5	2
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	2	1
7	Общее количество часов (37 недели)	6	3	1
8	Нагрузка в неделю	222	111	37

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап	
1	Теоретическая подготовка	12	6
2	Общая физическая подготовка	84	42
3	Специальная физическая подготовка	68	34
4	Технико-тактическая подготовка	30	15
5	Соревнования	2	1
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	2	1
7	Общее количество часов (33 недели)	6	3
8	Нагрузка в неделю	198	99

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ПАСПОРТНЫЙ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Комплектование спортивной школы основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Практика показывает, что дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст - акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под *биологическим возрастом* понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них является костный возраст. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и *моторный (двигательный) возраст*, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 8).



**Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по  
В.К. Бальсевичу**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

*F - женский пол, M - мужской пол*

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

## **2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основной формой являются **практические занятия**, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

**Теоретическая подготовка** Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на практических занятиях продолжительностью 90 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	3 - 5 мин.
- элементы акробатики	6-10 мин.
- игры в касания	4 - 7 мин.
- освоение захватов	6-10 мин.
- упражнения на борцовском мосту	5-7 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

## **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ***

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

### ***Тема 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ***

Зарождение борьбы. Борьба – старейший, самобытный вид спорта. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

### ***Тема 3. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.***

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене. Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

#### **Тема 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

#### **Тема 7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ПРАВИЛА.**

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

#### **Тема 6. ГИГИЕНА, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

#### **Тема 7. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ.**

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты – сюжет, суть и смысл игры, основные требования к участникам, правила.

#### **Тема 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

### **4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **4.1. Обще-подготовительные упражнения**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст -12 лет.

**Строчные и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. 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, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; змейкой; вперед, спиной вперед; 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; с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

#### **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); дополнительные 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 (педальное) 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 и 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.;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – 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 вдвое, 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) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *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);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке вис па стенке ноги в сторону, соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); висы на согнутых руках.

г) *на канате* – лазанье с помощью ног.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время 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.

#### **4.2. Специально-подготовительные упражнения**

**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 лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. 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 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, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах. 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, спине, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа. 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. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя

спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», «регби на коленях», перетягивание каната и др.

### 4.3. Специализированные игровые комплексы

#### Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

#### Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в таблице 10.

#### ***Изменение способов защиты, противодействия***

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

#### ***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

#### ***Игры в блокирующие захваты***

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует



выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

**Суть игры** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

#### **Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

#### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаруж и	Захват изнутри	Захват снаруж и
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в

решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

#### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

#### **Основные варианты атакующих захватов**

*Руки* – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

*Руки и туловища* – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра* – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой* - *шеи с плечом спереди*, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища* – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловища с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

### **Варианты усложнения заданий**

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ног (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### **Игры в дебюты (начало поединка)**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

**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 опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

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

## 5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 5.1. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

**Имитационные упражнения:** Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или любимых приемов.

**Упражнения для развития скорости.** Общеразвивающие. гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30 м на время, челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время.

**Упражнения для развития силы.** Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе.

**Упражнения для развития ловкости.** Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры; спуск с гор на лыжах и др. Упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости.** Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности.

## **5.2. Освоение элементов техники и тактики борьбы**

### ***Основные положения в борьбе***

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

**Партер:** высокий, низкий, положение 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; выседы 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.п.); 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.

Оптимальный объем изучения технических действий (приемов) в стойке и партере для спортивно-оздоровительных групп 1-3 года обучения представлен в таблицах №12 и №13.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ***Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

*Сваливания*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

*Броски наклоном*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом руки с задней	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад,	а) Перевод рывком за руку (туловище с

подножкой	свободной рукой опереться в бок, бедро	рукой);
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	б) опереться рукой в голову и отбросить ноги назад	б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

#### *Броски поворотом (мельницы)*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра

#### *Броски подворотом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		

#### *Броски вращением (вертушки)*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		

#### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с



задней подножкой.

- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

	б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	
--	--	--

***Перевороты забеганием***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

***Перевороты переходом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

***Перевороты перекатом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать хват	а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

### *Перевороты накатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### *Перевороты разгибанием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

### **Комбинации**

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи

и дальнего бедра.

- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### 5.3. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только **подготовительные и контрольные соревнования**. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### Формы проведения соревнований.

№ п/п	Достижения преимущества над противником.
1.	Проведение поединка по правилам вольной борьбы (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).
2.	Красивое проведение броска.
3.	Проведение «заказного» приема: 1. название приема сообщается одному из борцов и арбитру, но сохраняется в тайне от противника. 2. название приема сообщается обоим борцам и арбитру.  При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.
4.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).
5.	Соревнования по демонстрации техники.
6.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).

#### 5.4. Зачетные требования

В течение года в соответствии с планом годового цикла обучающиеся сдают контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах сдают контрольные нормативы только по ОФП. Отслеживается динамика показанных результатов каждым занимающимся. Контрольные нормативы по ОФП предназначены только для обучающихся, которые в перспективе будут поступать на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе (в группу НП-1).

### Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		26-40 кг			41-50 кг			51-60 кг и выше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10м с хода (с) <b>юноши</b>	9,9	9,6	9,3	9,8	9,6	9,2	9,9	9,6	9,3
<b>1а</b>	Челночный бег 3x10 м с хода (с) <b>девушки</b>	10,1	9,9	9,7	10,1	9,8	9,6	10,2	10,0	9,7
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз) <b>юноши</b>	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>2а</b>	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз) <b>девушки</b>	10	13	15	9	12	15	8	12	14
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) <b>юноши</b>	15	20	25	14	19	24	14	18	24
<b>3а</b>	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) <b>девушки</b>	12	15	17	11	14	16	10	13	15
4.	Прыжки в длину с места (см) <b>юноши</b>	130	135	140	135	140	145	135	140	145
<b>4а</b>	Прыжки в длину с места (см) <b>девушки</b>	125	130	135	130	135	140	125	130	135
5.	Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) <b>юноши</b>	7	8	9	7	8	9	7	8	9
<b>5а</b>	Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) <b>девушки</b>	6	7	8	6	7	8	6	7	8
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) <b>юноши</b>	8	9	10	8	9	10	7	8	9
6а	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) <b>девушки</b>	7	8	9	7	8	9	6	7	8
7	Отброс ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги) за 10 с (раз) <b>юноши и девушки</b>	6	7	8	6	7	8	6	7	8

**План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения тренировочного материала в спортивно-оздоровительных группах**

Структура годовичного цикла	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	Этап набора и комплектования групп	Этап ознакомления с основными средствами подготовки и самостоятельной подготовки						Этап выполнения программных требований					
<b>Соревнования:</b>													
Тренировочные				X						X			2
Контрольные						X							1
Основные							X						1
<b>Учебный материал:</b> I. Специально-подготовительные упражнения Акробатика – обязательный комплекс элементарных упражнений	Включение в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением												
– сложные акробатические упражнения	6-8 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях занятия между отработкой элементов техники)												
– самостраховка	4-6 упражнений в каждой разминке												
– специальные упражнения	Обязательное включение комплекса упражнений основную часть занятия												
II. Игровые комплексы – игры в касания (таб.18)	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-56	43-56	43-56	
– игры в блокирующие захваты (таб.18)	1-5	6-12	13-17	18-22	23-27	28-34	35-39	40-44	1-5 23-27	6-12 28-34	13-17 35-39	18-22 40-44	
– игры в атакующие захваты (со 2 года обучения)	4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами												
– игры с теснением соперника	4-8 мин в основной части занятия, последовательное усвоение основных вариантов атакующих захватов												
– подвижные и спортивные игры	8-10 мин в заключительной части занятия												
III. Элементы техники: в стойке и в партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики вольной борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюта и в соревнованиях по мини-борьбе						
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания		X					X					X	3
V. Медицинский контроль	2 раза в год												

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### 6.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

В связи с этим **главная цель воспитания в АУ ДОД «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района ЧР** заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет собой большие возможности для воспитания всех этих качеств.

#### ***Примерный перечень форм воспитательной работы:***

- индивидуальные и коллективные беседы;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является *тренер-преподаватель*, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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



В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

## **6.2. ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

### **Перечень мероприятий по воспитательной работе**

Перечень мероприятий	Спортивно-оздоровительная группа
1. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы	+
2. Общие собрания: - итоги учебного года - беседы о единстве трудового, ратного и спортивного подвига	+
3. Посещение исторических мест (экскурсии дома и на выезде)	+
4. Посвящение новичков в члены спортивного коллектива	+
5. Встречи с Героями России, трудовыми коллективами, воинами Российской армии	+
6. Торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы	+
7. Торжественные клятвы учащихся спортшколы	+
1. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности	+
2. Участие в субботниках, организуемых СДЮСШОР	+
3. Выставки-демонстрации коллекций марок, открыток, значков и т.п. на спортивные и другие темы	+
4. Установление постоянных связей с родителями и учителями с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий,	+

нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов	
1. Коллективные посещения театров, кино, музеев с последующим обсуждением	+
2. Организация викторин под девизом «Знатоки спортивной борьбы» и др.	–
3. Проведение викторин на лучшее знание истории спортивной борьбы и олимпийского движения	–
4. Посещения достопримечательных мест (во время поездок в др. города), экскурсии	–

**ЛИТЕРАТУРА,  
используемая при составлении программы  
Основная**

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. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.

**Дополнительная**

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.– 216с.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
3. Галковский Н. М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Ташкент: Медицина, 1987. – 223 с.
4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
5. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
6. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
7. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967. – 152 с.
8. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
10. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.

**ИНТЕРНЕТРЕСУРСЫ**

wrestrus.ru - федерация вольной борьбы России  
wrestdag.ru - федерация вольной борьбы Дагестана  
mhealth.ru - причины, по которым следует заняться вольной борьбой  
borcy.narod.ru – основные приемы вольной борьбы