

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Домбаровского района
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано

На заседании педагогического совета

« 27 » августа 2015 г.

Протокол « 1 » от « 27 » августа 2015 г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДЮСШ

 Бекбергенов Р.А.

« 01 » сентября 2015 г.

Вольная борьба

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы — 7 лет

Разработчики программы:

Собчинский С.А.
заместитель директора по УВР,

методический совет

2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-7
2. Учебный план	7-9
3. Методическая часть.....	9-81
4. Система контроля и зачетных требований	81-85
5. Перечень информационного обеспечения	86
6. Приложения.....	87-109

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования в Российской Федерации.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей.

Данная программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

В соответствии с уставными целями и задачами Детско-юношеской спортивной школы Домбаровского района, деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта вольная борьба, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным

напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Детско-юношеской спортивной школе Домбаровского района (далее - Учреждение).

Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по вольной борьбе при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
- Федеральные государственные стандарты по вольной борьбе.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по вольной борьбе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по вольной борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по вольной борьбе;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи и содержание Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по вольной борьбе.

Программа разработана с учетом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по вольной борьбе, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Специфика организации обучения.

Прием на обучение и срок освоения Программы:

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта», утвержденном приказом директора Сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 7 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 2 лет.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта», утвержденном приказом директора.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Длительность этапов спортивной подготовки, требования к минимальному возрасту для зачисления, наполняемости групп учащихся, количество часов в неделю, примерное количество

тренировок в неделю и общее количество учебных годовых часов, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть **увеличен на один год**.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта вольная борьба, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной борьбой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду

спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение учащимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для учащихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Об итоговой аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом директора Учреждения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе, утвержденная приказом директора Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 7 лет, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;
- «Инструкторская и судейская практика»;
- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

-«Технико-тактическая и психологическая подготовка»

ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

Учебный план разрабатывается из расчёта 52 недели, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 2.

Таблица 2

Годовой учебный план

№ п.п.	Разделы подготовки		ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
			начальный			тренировочный				
			годы обучения							
			1	2	3	1	2	3	4	
	часов в неделю		6	9	9	12		20		
1	Теория и методика физической культуры и спорта		31	47	37	44	31	52	52	
2	Общая физическая подготовка		79	117	112	144	137	218	208	
3	избранный вид спорта	Специальная физическая подготовка	140	210	226	312	331	562	572	
		Изучение и совершенствование техники и тактики								
		Участие в соревнованиях								
		Инструкторская и судейская практика								
		Тренировочные сборы								
		Восстановительные мероприятия								
Приемные и контрольно-переводные испытания, промежуточная аттестация										
4	Другие и виды спорта и подвижные игры		31	47	42	49	44	62	52	
5	Психологическая подготовка. Подготовка к соревнованиям		31	47	51	75	81	146	156	
6	Самостоятельная работа*		-	-	-	-	-	-	-	
Общее количество часов			312	468	468	624	624	1040	1040	

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности в процессе реализации Программы и объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Процесс подготовки учащихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью учащихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

3.1.1. Построение годичного цикла тренировок.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со

свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Для спортсменов I разряда и выше составляются, кроме перспективного плана, и годовые индивидуальные планы, тренировок (приложение 7, 8). В них определяются задачи, перечисляются используемые для их решения средства и методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической

и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Организация тренировочного процесса по вольной борьбе его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественно постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам-преподавателям следует помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация учащихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма учащихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба,

прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин.;
- элементы акробатики 6-10 мин.;
- игры в касания 4-7 мин.;
- освоение захватов 6-10 мин.;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (таблица 4):

Продолжительность урока 135 мин. может встречаться преимущественно на занятиях с юными борцами начиная со 2-го года обучения.

Таблица 3

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Тренировочное занятие	Стойка	Партер
45 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
90 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
135 мин.	70-83 мин.	24-27 мин.

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства).

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Для удобства изучения и практического использования большая часть учебного материала представлена в таблицах с учетом доступности его освоения. Это позволит быстро подбирать тренировочные задания, упростить технологию планирования.

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить

«бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

3.1.2. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: общая физическая подготовка и овладение техникой борьбы.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства тренировки: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) изучение техники борьбы.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

3.1.3. Тренировочный этап

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Тренировочный процесс представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы.

Основные задачи тренировочного этапа:

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения - период базовой подготовки).

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным

видам спорта.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - период спортивной специализации).

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует проводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические

наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо выработать у юных борцов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения

Тренировочный процесс борцов строится с учетом общих положений системы подготовки юных спортсменов, традиционной периодизации, существующей в вольной борьбе, специфических особенностей каждой специализации и возрастных особенностей растущего организма.

Построение годового макроцикла в период обучения спортсменов в тренировочных группах (ТГ) должно соответствовать основным задачам этапов многолетней подготовки.

В первые два года обучения в ТГ (12-14 лет) продолжается выбор дальнейшей специализации. Выполнение этапных нормативных показателей является одним из критериев эффективности подготовки и обязательным условием для перевода спортсменов на следующий этап обучения. Для оценки переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать результаты медицинского обследования юных спортсменов.

Для спортсменов 12-14 лет главное место в годовом цикле занимает подготовительный период, поэтому подготовка осуществляется на основе одноциклового планирования. Учебные и контрольные соревнования проводятся без специальной к ним подготовки и в основном в периоды школьных каникул. Подготовка начинается с сентября одновременно с началом учебного процесса в общеобразовательной школе. В первые 2 года занятий объемы тренировочных нагрузок у девочек могут быть такими же, как у мальчиков, а в последующие годы на 7-10 % меньше. Для развития силовых качеств необходимо использовать упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, броски мячей из различных исходных положений. Для развития силовой выносливости целесообразна круговая тренировка. Предлагаемый набор средств и объемы нагрузок в них являются минимальными требованиями, что позволит тренеру-преподавателю использовать их как дополнительные, исходя из конкретных условий и задач подготовки юного борца.

Основной задачей втягивающего этапа подготовительного периода является постепенное подведение организма юных спортсменов к выполнению специфической тренировочной работы, повышению объемов нагрузок. Это осуществляется за счет средств общефизической подготовки. В течение 1 и 2 базовых этапов тренировочная работа направлена на: повышение функциональных возможностей основных систем организма; развитие физических качеств; обучение элементам техники толчка, рывка, специальным упражнениям борцов другим видам спорта; формирование навыка соревновательного упражнения; обучение упражнениям.

На этапе зимних соревнований и в летний соревновательный период задачами являются: реализация достигнутого уровня СФП в условиях соревнований, приобретение опыта выступлений в соревнованиях, совершенствование физической и технической подготовленности. Задача переходного периода заключается в восстановлении физического потенциала спортсмена и подготовке к очередному макроциклу.

Подготовку борцов 3-4 годов обучения ТГ (14-16 лет) целесообразно строить исходя из двукратного годового цикла, включающего два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды. Это позволяет более динамично распределить возрастающие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, создает условия для увеличения соревновательной подготовки в зимний период.

В начале макроцикла (4 недели) решается задача постепенного подведения организма занимающихся к выполнению специальной тренировочной работы, увеличению объемов нагрузок, особенно силовой направленности.

На этапе базовой подготовки (12 недель) обеспечивается повышение функциональных возможностей основных систем организма, способствующих дальнейшему росту общей и специальной физической подготовленности с акцентом на развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Важными задачами являются обучение элементам вольной борьбы и закрепление относительно устойчивого двигательного навыка. Увеличение объемов силовой нагрузки решает задачи: укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся, воспитания умений проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, формирования способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях. Все более значительное место отводится специальным силовым упражнениям, избирательно воздействующим на группы мышц, проявлениям наиболее эффективных усилий в избранном виде вольной борьбе.

В ходе зимнего соревновательного периода (6 недель) стоят задачи:

- перед юными спортсменами - реализация достигнутого уровня специальной физической и технической подготовленности и приобретения соревновательного опыта;
- перед тренером-преподавателем - выявление реакции спортсменов на «сбивающие» факторы, определение погрешности техники в условиях соревнований. Выявление этих недостатков позволит провести коррекцию технической подготовки.

Задачами втягивающего этапа второго подготовительного периода являются: восстановление организма спортсмена после предшествующих тренировочных и, особенно, соревновательных нагрузок; достижение более высокого уровня общей работоспособности.

В ходе второго базового этапа необходимо обеспечить:

- увеличение объема средств специальной физической и технической подготовки, направленной преимущественно на развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- совершенствование техники борьбы;
- приобретение спортсменами умения распределять усилия при выполнении соревновательного упражнения в условиях возрастающего уровня специальной подготовленности.

На этапе подводящих соревнований задача состоит в устранении мелких недостатков в технике и формировании стратегии целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона.

К задачам периода основных соревнований относятся: избирательное совершенствование ведущих в вольной борьбе физических качеств, приведение в соответствие временных параметров и ритма соревновательного упражнения достигнутому уровню физической подготовленности; сохранение спортивной формы и полная реализация уровня специальной физической и технической подготовленности.

Всего за годичный цикл для спортсменов 14-15 и 15-16 лет должно планироваться от 5-6 соревнований. В течение переходного периода юным спортсменам необходимо восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок (устранение травм, профилактика простудных заболеваний, закаливание и др.) Подготовку к очередному макроциклу желательно начать в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Группа начальной подготовки

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. История развития спортивной борьбы. Зарождение классической борьбы в Древней Греции, развитие борьбы в Римской империи. Греко-римская борьба во Франции в первой половине XIX века.

Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

8. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

9. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке борца.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для бойцов 10-12-ти лет.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба в Англии в 18 веке. Кэтч-борьба в США. Вольная борьба на международной арене, включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр в 1904 году.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

8. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12-ти лет.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание крышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

14. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

Тренировочные группы

1-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. История развития спортивной борьбы. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи степ, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

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

8. Основы методики обучения и тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

9. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

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

11. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе.

13. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

14. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

2-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

2. История развития спортивной борьбы. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).

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

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

5. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

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

7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

9. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в тренировочном процессе по спортивной борьбе.

10. Моральная и психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.

11. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

12. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

16. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

17. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником.

3-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

2. История развития спортивной борьбы. Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

8. Основы методики обучения и тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание.

9. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

10. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

12. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические

задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

4-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

2. История развития спортивной борьбы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

9. Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

10. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в борьбе.

11. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

12. Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание учебных, тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

5-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

2. История развития спортивной борьбы. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности

спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

11. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.2.2. Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Общеподготовительные упражнения

Строевые 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, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с

помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

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 (педалирование) 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.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки 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 вверх (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 различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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,верху, 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,верху); 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.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить, гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах 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 па 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 партером), лежа на спине садиться и ложиться па 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; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); 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 (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

3.2.3. Специальная физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны

головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера па плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

3.2.4. Специализированные игровые комплексы

1. Игры в касания
2. Игры в блокирующие захваты
3. Игры в атакующие захваты
4. Игры в теснения

5. Игры в дебюты (начало поединка)
6. Игры в перетягивание
7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
8. Игры за сохранение равновесия
9. Игры с отрывом соперника от ковра
10. Игры за овладение обусловленным предметом
11. Игры с прорывом через строй, из круга

(методика проведения Специализированных игровых комплексов см. *приложение 1*)

3.2.5. Этап начальной подготовки

3.2.5.1. Техничко- тактические подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа па животе, па 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 па 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.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

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

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

Перевороты забеганием

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

Перевороты перекатом

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

Перевороты переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий-сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться

в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

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

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

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

Перевороты переходом

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

Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Ситуация: - в высоком партере; атакующий -сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальней бедро и, выпрямляя ногу, разорван, за хна г.

Перевороты накатом

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

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

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом («мельница»)

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

Переводы рывком

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

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

Переводы нырком

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом («мельница»)

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

Броски подворотом

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

Переводы рывком

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

Переводы нырком

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

3.2.5.2.Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост

Удержание хватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.

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

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, с голя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

Задания для учебных и -тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих защитных действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
 - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
 - проводить только связки (комбинации) приемов;
 - провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

3.2.5.3. Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании

3.2.5.4. Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.2.5.5. Тренировочные задания для проведения разминки

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2х30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в

пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-4-го годов обучения).

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

3.2.6. Тренировочный этап (тренировочный этап 1-2 год обучения – период базовой подготовки)

3.2.6.1. Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития основных физических качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые

представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач урока - 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- б) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с.

В приложении 2 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности

Подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.)- На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в *приложении 3*

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты представлена в *приложении 4*

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Примерная схема КТ для силовой тренировки представлена в *приложении 4*

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

Развитие выносливости

В приложении 5 представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный

4. тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

3.2.6.2. Освоение элементов техники и тактики

(тренировочный этап 1-2 год обучения – период базовой подготовки)

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со

стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов:

при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

при захвате одноименной руки и туловища сбоку - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Техника вольной борьбы в партере

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. *Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Захватом на рычаг, прижимая голову бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы: бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

Перевороты забеганием. *Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к своему туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

Перевороты переходом. *Захватом скрещенных голени.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи). Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Перевороты перекатом. *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Обратным захватом дальнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Захватом дальней голени двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: выпрямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

Перевороты разгибанием. *Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и перенести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захваченной руки.

Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Примерные комбинации приемов:

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голени;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием. *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри. Ситуация: борцы - в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Броски наклоном. *Захватом ног.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Бросок поворотом («мельница»). *Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Бросок подворотом. *Захват руки и шеи с передней подножкой.* Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро, выставить ногу вперед.

Бросок прогибом. *Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Перевод нырком. *Захватом разноименных рук и бедра сбоку.* Ситуация: борцы - в одноименной стойке. Защиты: упереться предплечьем в грудь; присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставляя захваченную ногу; захватить руку и шею сверху.

Примерные комбинации приемов

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху - сбивание сваливанием с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья па шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой -переворот скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;
- перевод рывком с захватом одноименной руки - бросок подворотом с захватом руки через плечо;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

3.2.6.3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Общие замечания

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Методическая часть

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в борьбе нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, борцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в борьбе должна включать не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. Не пытайтесь далее продолжать глубокий анализ достоинств и недостатков материала данного раздела, ограничимся рядом замечаний. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для борьбы.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением

значимости той части схватки и искусством монтажа ее модели, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке».

В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения оценочного приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Последнее, усложненное упорами рук в различные части тела, обязывает ввести в методику изучения приемов *типовые задания* со строгой направленностью поведения каждого из спарринг-партнеров.

Приведенные в *таблице 4* комплексы заданий позволяют уточнить детали предстоящих действий обоих партнеров.

Таблица 4

Комплекс заданий по освоению способов выполнения упоров

№ п./п.	Упор левой в...	Упор правой в						
		Левое предплечье	Левое плечо	Слева в ключицу	шею	грудь	живот	бедро
1	Правое предплечье	1	2	3	4	5	6	7
2	Плечо	8	9	10	11	12	13	14
3	Справа в ключицу	15	16	17	18	19	20	21
4	Шею	22	23	24	25	26	27	28
5	Грудь	29	30	31	32	33	34	35
6	Живот	36	37	38	39	40	41	42
7	Бедро	43	44	45	46	47	48	49

Существенная сторона каждого из заданий - постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка; обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию.

Таким образом, в различных вариантах предусматривается «проработка» упражнений и эпизодов, содержащих обоюдосторонние возможности в решении отдельных задач поединка. Фактически это изучение эпизодов, содержащих возможности проведения оценочных приемов на основе умения освобождаться от многих блокирующих упоров, в дальнейшем - захватов, а также их комбинаций. Изучаются сами структуры комплекса движений по преодолению помех на пути к выполнению оценочного приема. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров. Тренировочные задания, содержащие различные варианты упоров, представлены в *табл. 4*

Эффективность блокирования действий соперника упорами меняется в связи с изменением характера выполнения упоров. Упоры могут выполняться:

а) прямыми руками; б) полусогнутыми руками; в) тело касается пола; г) любое сочетание 1-3.

Это определяет дистанцию между соперниками, а следовательно, возможность выполнения захвата.

Более усложненной помехой проведения приемов или других действий, несущих преимущество одному сопернику над другим, являются комбинированные упоры с захватами и блокирующие захваты. Указанные действия знакомы учащимся по играм в блокирующие захваты (*см. приложение.1 табл. 14*), где конечной целью для борца было удержание или освобождение от блокирующего захвата - упора с различной дистанцией (рука прижата или не прижата к туловищу).

Задания по решению захватов приемами

В реальном поединке первопричиной появления приема как действия для достижения преимущества над соперником является захват. Без захвата нет приема. Способ выполнения

захвата, взаимное расположение соперников, их взаимное силовое приложение во времени диктуют выбор приема. Это предполагает выделить наиболее часто встречающиеся способы захватов и рассматривать их как исходные для построения группы тренировочных заданий при освоении и совершенствовании основных групп приемов

Прием как одиночные двигательные действия, выделенные из контакта поединка, в большинстве своем осваиваются относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся, находясь в статике или обеспечивая желаемое направление движения тела, отдельных его частей (рук, головы, туловища). Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Соперник активно препятствует появлению такой ситуации блокирующими действиями, маневрированием, навязыванием своего захвата с угрозой проведения приема, теснением и т.п. Логика динамических ситуаций поединка исключает оценочный прием из технического арсенала, если он не освоен борцом в единстве с другими действиями, направленными на преодоление «помех» со стороны соперника при решении конкретных эпизодов схватки.

Изучение способов решения захвата приемом оценочным с постепенно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, который обеспечивает совершенствование структуры выполнения отдельных приемов и освоение логических перегруппировок для перехода от одного приема (или захвата) к другому.

Приложение 6 демонстрирует вероятные пути закрепления приема, который может возникнуть при забранном захвате или при его естественном изменении по ситуации. В ней не проставлены номера заданий, как в других аналогичных по смыслу методических материалах. Эта возможность представляется самому тренеру-преподавателю после того, как им избраны пути дальнейшего освоения учебного материала с учетом особенностей контингента учащихся, этапа обучения, личного практического опыта и т.п. Один из путей освоения данного материала - совершенствование способов решения захватов оценочным приемом (приемами). Это направление предполагает знание тренером структурных основ и особенностей выполнения большого числа оценочных приемов разных групп.

Предлагаемая в таблице форма группировки учебного материала может служить своеобразным индивидуальным графиком освоения борцом заданий «захват-прием» или ориентиром при контроле за «оснащенностью» излюбленного приема возможными вариантами захватов.

При любом подходе к освоению техники борьбы это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка. *Задания по освоению действий, с теснением* Современные правила ведения поединка предусматривают наказание борца за уклонение от борьбы - отступление. Умение добиться «своего» захвата не отступая, а тесня противника навязыванием своего, глубоко изученного захвата (не пропуская приемов со стороны соперника), может привести к выигрышу схватки без проведения оценочных приемов. В данном случае победа такого качества - не самоцель, но вполне реальное явление.

В связи с этим изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием - *теснением* приобретает решающее значение. Материал по изучению заданий, усложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения учебных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями учеников.

Одним из методических условий освоения борцами данного материала должно быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ «добиться захвата» («войти в захват») означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может «встретить» атакующего; овладеть способами преодоления блокирующих упоров, комбинированных упоров с захватами, на фоне навязывания противником захвата добиться своего атакующего захвата и др.

Освоение решений атакующих захватов оценочными приемами предполагает владеть способами входа в захват; в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате; освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Некоторая жесткость оценок выполнения заданий неизбежна. Это стимулирует понимание значимости изучаемого материала каждым борцом и их роли спарринг-партнеров при отработке эпизодов поединка. «Вошел» в захват, не провел прием - следует оценивать как техническую необеспеченность борца (что в правилах соревнований обозначено как выталкивание). Отказ борца принять захват, отступление и неумение «встретить» приемом соперника, входящего в захват, можно расценивать как физическую и техническую неподготовленность. Подчеркиваем, что освоение действий, осложненных теснением, как важного раздела индивидуальной подготовки борца начинается только после того, как спортсмен в совершенстве овладел решением нескольких атакующих захватов.

С целью расширения и углубления творческих возможностей тренеров в выборе основных стратегических линий в подготовку борцов вводятся задания по изучению взаимоисключающих атакующих захватов, которые изложены в *приложении 7*. В основе этих заданий - элементы позиционной борьбы, где осуществление одним из борцов захвата, несущего возможность проведения приемов, исключает достижение соперником других захватов, несущих тот же смысл. Суть заданий состоит в том, что один из борцов добивается заранее обусловленного захвата, другой - встречает его попыткой навязать захват-антагонист. Например, задание 71: борец А добивается захвата - левую двумя снаружи (6); борец Б - правую сверху левой, руки соединены (11) и т.д. Совершенно очевидно, что эти задания трудновыполнимы без умения теснить, подавлять соперника.

Особенности расположения материала в таблице: задания 1-5 (по вертикали и горизонтали) следует понимать как захваты одноименные, но разносторонние. Поясним примером: борец А выполняет захваты с 1 по 5 без каких-либо изменений; борец Б с 1 по 5 захваты выполняет как бы зеркально. Так, задание 1 для борца А означает: захват левой сверху за голову, правой за кисть; для борца Б - захват правой сверху за голову, левой за кисть и т.д.

В отличие от игр в атакующие захваты в данный комплекс заданий дополнительно введены захваты 10 и 11. Они являются одними из наиболее сложных по решению приемами. Эти захваты могут нести в себе блокирующую сущность по отношению к возможному выполнению соперником многих приемов. В то же время с некоторым изменением они могут обеспечить выполнение большинства групп приемов.

3.2.6.4. Тренировочные задания для проведения разминки

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);

- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-4-го годов обучения).

3.2.6.5. Подготовка и участие в соревнованиях

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка

3.2.6.6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

3.2.6.7. Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.2.7. Тренировочный этап (3-5 год обучения – период углубленной специализации)

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

3.2.7.1. Физическая подготовка

В тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются: прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

3.2.7.2. Техничко- тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки)
- ж) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Техника вольной борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одиноименногс плеча). Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защиты: убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Переворот разгибанием

Захватом шеи из-под плеча и зацепом йог; захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, опереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переворот переходом

Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевороты накатом

Захватом разноименного запястья между йога. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом

Обратным захватом туловища и ближнего бедра. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Перевороты скручиванием

Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри. Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром. Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

Переворот захватом скрещенных голени. Защиты: а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри. Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча). Защита: лечь набок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра. Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед в сторону атакующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голени. Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри. Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени. Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад-в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами. Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром. Защиты: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади. Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром. Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо. *Перевороты переходом*

Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки. Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Перевороты переходом захватом скрещенных голени. Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

Перевороты накатом

Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра. Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра. Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой. Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, опереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом захватом руки на ключ и голени. Защита: опереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку. Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе. Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку. Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом захватом шеи с ногой. Защита: не дать соединить захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы:

а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра. Защиты:

а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться;
б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри. Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью. Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени. Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захватом туловища.

Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание захватом ближней ноги.

Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову. Защита: опереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра. Защита: опереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: а) выход наверх выседом.

Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову. Защита: опереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

Перевороты разгибанием

Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди). Защита: снять руку с головы и встать в положение высокого партера. Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги. Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.
Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног. Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в)

приподнимая таз, продвинуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног. Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги. Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами. Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: выход наверх выседом.

Примерные комбинации приемов:

переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;

переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;

переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее -переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;

переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

переворот скручиванием захватом скрещенных голени - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста:

дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Борьба в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом ноги. Защиты: а) отставить ногу назад и упереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом.

Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра. Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

Перевод рывком за руку с подножкой. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги. Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) упереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом руки и бедра. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой. Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

Перевод нырком захватом ног. Защита: присесть, отставляя ноги назад, опереться рукой в голову (грудь). Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Перевод нырком захватом шеи и бедра. Защита: присесть, отставляя ногу назад, опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Перевод нырком захватом ноги. Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) опереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Защиты: а) опереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади. Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) жать руку и голову атакующего двумя руками.

Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади. Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контрприем: накрывание.

Перевод вращением захватом разноименной ноги. Защиты: а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) опереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

Переводы выседом

Перевод выседом захватом ноги через плечо. Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

Перевод выседом захватом голени сзади. Защиты: а) присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом ног. Защиты: а) не дать захватить ногу в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку. Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку. Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом

туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку. Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом).

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри. Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри. Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнутри. Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад-в сторону.

Бросок наклоном захватом руки с отхватом. Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад в сторону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой. Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с подножкой. Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом. Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком захватом плеч; шеи сверху.

Броски подворотом

Бросок подворотом захватом руки и ноги. Защита: захватить выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом ; захватом руки и туловища с подножкой.

Бросок подворотом захватом руки на плечо. Защита: упереться рук в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище

Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом.

а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой

б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечке

Бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом. Защита захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу меж ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху} обвивом.

Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подн. кой. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприем: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захвате руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхвате. Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывке захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху. Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком за: ватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с под хватом. Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой.

б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Броски поворотом («мельница»)

Бросок поворотом захватом руки и туловища. Защиты: а) захватить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху разноименного бедра.

Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: накрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги.

Бросок поворотом захватом рук под плечи. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри. Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи. Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад.

Броски прогибом

Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку. Защита: присесть и захватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом. Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой.

Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку. Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи). Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку. Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой). Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой. Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону разворота.

Бросок прогибом захватом рук с обвивом. Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом.

Броски вращением («вертушка»)

Бросок вращением захватом разноименной ноги. Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой. Контрприем: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой.

Бросок вращением захватом одноименной ноги. Защиты: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой. Контрприемы: а) встать захваченной ногой на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку.

Броски сбиванием

Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди - изнутри. Защита: не дать захватить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой. Защита: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой.

Броски скручиванием

Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой. Защиты: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом

Бросок седом захватом руки и туловища. Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием

Сваливание сбиванием захватом ног. Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи. Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница). Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Сваливание сбиванием захватом ноги. Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри. Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноименное бедро.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги. Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи. Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливания скручиванием

Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом. Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом. Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой. Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой). Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одноименной ноги. Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего.

Удержание со стороны ног, дожим захватом ног. Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой). Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа). Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья. Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища. Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх выседом.

Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой. Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот. Контр приемы: а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди. Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот.

Удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи. Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища. Уходы с моста: а) забеганием в сторону атакующего; б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к коврику. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

Удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от атакующего; б) переворотом прогибом.

Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи. Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освободить ноги; б) повернуться грудью к коврику.

Примерные комбинации приемов:

перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;

сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;

перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;

бросок наклоном захватом ног - контрприем;

перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;

бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;

бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;

бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

3.2.7.3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях - стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения мост

Удержание захватом руки с головой спереди. Уход с моста: переворот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста: а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку. Уходы с моста: а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику. Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища спереди: а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;

из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;

3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;

4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;

5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;

6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;

7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);

8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;

9) атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переносит тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

б) падение со стойки на мост с помощью партнера;

- 7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
- 8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
- 9) то же с набивным мячом;
- 10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
- 11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад - в сторону броска (борец остается на ногах);
- 12) то же, но с падением на ковер;
- 13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
- 14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- 15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;
- 16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;
- 17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одной именной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

- *левой рукой* в правое предплечье - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;
- *левой рукой* в правое плечо - *правой рукой* в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата .

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.
2. Стоя - лицом к лицу.
3. Стоя - спина к спине.
4. Стоя - левый бок к левому.
5. Стоя - правый бок к правому.
6. Стоя - левый бок к правому.
7. Стоя - правый бок к левому.
8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.
9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат - лицом к лицу.
12. Лежат - спина к спине.
13. Лежат-левый бок к левому.
14. Лежат - правый бок к правому.
15. Лежат - левый бок к правому.

Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- руки вверх;
- руки соединены в крючок над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- а) касаются друг друга;
- б) не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- 1.левой из-под плеча, правой за руку.
- 2.правой из-под плеча, левой за руку.
5. Правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- 6.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- 7.левой сверху за голову, правой за кисть.
8. Правой сверху за голову, левая за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемам с продолжением атаки в партере до 15 с.

Тренировочные задания по созданию условий для проведения техники тактических действий

Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне подавления противника:

1)техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2)физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3)волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

1)движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2)движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания,

сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;

3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себя, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз - от себя, сверху-вниз - на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет:

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком, толчков, ложных атак;

2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:

1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками,

швунгами, упорами, блокирующими захватами;

2) рационального ведения схватки на краю ковра;

3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

3.2.7.4. Инструкторская и судейская практика

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера-преподавателя.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

3.2.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной

трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при

выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

3.2.9. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива.

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.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания 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; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

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

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1.Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- профессиональные качества (волевые, физические);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный морально- психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, области, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную

политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;
- роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями ***профессионального фактора*** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям ***психологического фактора*** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к проведению своих товарищей по команде и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и в частности в спорте;
- 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 национального 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 юного 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 юного 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 юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления

слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее 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 юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

В план воспитательной работы с обучающимися» включаются:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.) (см. Приложение 10);
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, трудовые десанты и т.д.).

3.2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время,

отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

3.3. Другие виды спорта и подвижные игры

ГИМНАСТИКА. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

АКРОБАТИКА. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

3.4. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий, судейской практики **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач Спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по вольной борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся

тренировочных групп (свыше УТ2 г.о.), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Обучающиеся групп привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований (см. табл. № 6).

Таблица 5

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п./п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3.5.Осуществление антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Спортивной школе единоборств «Эрэл» разработан план антидопинговых мероприятий (см. таб. №14). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Спортивная школа единоборств «ЭРЭЛ» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 6

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	Согласно плану работы Учреждения В течение года по запросу тренера
2	2. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
3	3. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	4.Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

3.6. Тренировочные сборы. Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

№ п.\п.	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
3	Тренировочные сборы по	14	-	

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям			
4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
Специальные тренировочные сборы				
1	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью, но не более, чем указанное в таблице () максимальное количество занятий в неделю.

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной,

антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. - на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер- преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику).

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер- преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Обучающемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);

- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;

- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;

- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.8. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице 5.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Таблица 8

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	20
Количество тренировок	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12

в неделю				
Общее количество часов в год	312	468	624	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация учащихся по Программе;

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) в начале учебного года с целью определения подготовленности обучающихся и составления тренерами-преподавателями перспективного плана работы с ними. Срок проведения промежуточной аттестации установлен на 2-ую половину сентября – начало октября.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если учащийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

Показатели испытаний регистрируются в журнале.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), учащиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы учащимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета (тесты) на знание предметных областей Программы. Проведение итоговой аттестации установлено на май текущего года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.2. Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку - не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в

определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством, и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

4.3. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе), представлены в следующих таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Таблица 9

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Челночный бег (не более 3 мин 10 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Сила	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

4.4 Контрольные упражнения и нормативы оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) представлены в таблице.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 2 этапе (тренировочном)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный переворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
Сила	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не мене 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 14 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

4.5. Результатом освоения Программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки,

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы

У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

основная:

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

дополнительная:

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы, Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств, О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ, В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Н.Н. Сорокин, Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК, Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

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 заблокировав 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 (таблица 11).

Таблица 11

№	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеим
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 17 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.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

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 табл. 14.

Таблица 12

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой	9.	левой	любой
2.	левой	правой	10.	любой	двумя
3.	правой	правой	11.	левой	двумя
4.	левой	левой	12.	правой	двумя
5.	правой	левой	13.	двумя	любой
6.	любой	левой	14.	двумя	левой
7.	любой	правой	15.	двумя	правой
8.	правой	любой			

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, и т.д.

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 проигрышем 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, по 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 табл. 17 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

№	Зоны (части тела) захватов-упоров,		Особенности захвата			
	левой	правой	не прижимая		прижима	
			захват	захват	захва	захва
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	25	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 отступать - 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 ногой (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 заблокировать 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 вверх 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, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; 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; стоя на скамейке сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером -толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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 за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

Приложение № 2

Примерная схема комплекса КГ для развития ловкости

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
Акробатические упражнения 1.»Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх-группировка) 2.Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3.Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4.Длинные кувырки через препятствие разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз; 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	
<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1.Игры в касание 2.Игры в дебют	4 мин; 4 задания по 5-7 раз 4 мин; 4-6 исходных Положений по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя В форме соревнования между парами
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
Упражнение в парах 1.Переноска партнера на плечах: а) по коврику б) по гимнастической скамейке в) переступая	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между участниками

гимнастическую скамейку «змейкой»		
2. Выведение партнера из равновесия	3 мин	В форме соревнований; Число Победитель выявляется по суммарному числу побед в трех сериях
а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук	1 мин	
б) то же в приседе	1 мин	
в) то же, стоя на одной ноге	1 мин	
3. Передвижения на четвереньках	2 мин; 6-8x10 м	
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	В форме соревнований
Упражнения с мячом		
1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)	2 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами
2. Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч правой руки в левую	2 мин; 4x8-12	Упражнение выполняется в форме соревнований
3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру	2 мин; 4x8-12	С набивным мячом весом 1-2 кг
4. То же стоя лицом к партнеру	3 мин; 4x8-12	
<i>V станция</i>	<i>8 мин</i>	<i>Для всех занимающихся</i>
1. Игра «регби на коленях»	2x4 мин	
2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки		

Приложение № 3

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза

4.Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови(рН 7,25-7,36).Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5.Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6.Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60- мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Приложение № 4

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная станция 1.Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2.Упражнение на растягивание	5мин 5мин 3-5мин	Для всех занимающихся одновременно Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу В парах с помощью тренера
Истанция <i>Упражнение с мячом</i> 1.По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м 2.Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади 3.И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнёров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полёта должен сесть на пол, встать поймать мяч	2 мин 8-10 раз 3 мин 6-14 раз 3 мин 10-20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу

<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) По сигналу ловля мяча</p> <p>2) И.п. – спиной к партнёру. По сигналу партнёра поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря – ловля мяча от партнёра</p> <p>2.1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м</p> <p>2) То же, но ловля мяча за спиной</p>	<p>2 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 10-20 раз</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 4*5-8 с</p> <p>2 мин 10-20 раз</p>	<p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>
<p>3) Подвижная игра «мяч в воздухе»</p>	<p>4 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояния между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом</p>
<p>II станция</p> <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <p>1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед (на скорость)</p> <p>2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед – встать</p> <p>3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно</p>	<p>2 мин 8-10 раз</p> <p>4 мин 12-16 раз</p> <p>2 мин 9-12 раз</p>	<p>В форме соревнований</p>
<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) И.п. – лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п.</p> <p>2) И.п. – то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки</p> <p>3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.</p> <p>4) Передвижение на четвереньках</p> <p>2.1) И.п. – О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>2) И.п. – О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>3) Кувырки вперед и назад</p> <p>4) Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>2 мин 4*5-10 раз 4*5-10 раз</p> <p>4*5-10 раз</p> <p>4*10-20 м</p> <p>4*10-20 раз</p> <p>4*10-20 раз</p> <p>4*10-20 раз 4*5-10 с</p>	<p>В форме соревнований на большее число повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или опережений Можно проводить в форме эстафет</p>

<p>III станция</p> <p>1. Игры в касание</p> <p>2. Игры в дебюты</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Продолжительность игры ограничивается 10 с</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p>
<p>IV станция</p> <p><i>Специально-подготовленные упражнения</i></p> <p>1. Бой с тенью</p> <p>2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места</p> <p>3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнёром</p>	<p>2 мин</p> <p>10*4-6 раз</p> <p>2 мин</p> <p>4*10 с</p> <p>4 мин</p> <p>(10-15 раз)*</p> <p>4-5 серий</p>	<p>Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Движения в различных направлениях с большой амплитудой</p>
<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом;</p> <p>2) Приседание с отягощением на плечах (гири, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе ;</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе(руки за головой с отягощением)</p> <p>2.1) Передвижением в упоре лежа</p> <p>2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра;</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, приседа, полуприседа, со стойки;</p> <p>3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)</p> <p>2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра;</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением</p>	<p>2 мин</p> <p>(10-12)*4-6</p> <p>3 мин</p> <p>(4-8 раз)ч(5-10с)</p> <p>3 мин</p> <p>(4-8раз)х(5-10с)</p> <p>2 мин</p> <p>4х10-20м</p> <p>3 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>3 мин</p> <p>(4+4+4)х5-10с</p> <p>4 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин</p> <p>4х5-10с</p>	<p>Количество повторений может быть меньшим(2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение.</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>
<p>V заключительная станция</p> <p>1. Ускорение на 20-30 м из разных исходных положений</p> <p>2. Баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>4 мин</p> <p>4-8 раз</p> <p>4*2 мин</p>	<p>Для всех занимающихся</p> <p>Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный</p>

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	4 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	2 мин	
Упражнения на растягивание	4х10–20 м 2 мин	Включая имитацию упражнений КТ
I станция Приседание со штангой (40–60% от максимума)	8 мин 3х15–20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
II станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	8 мин 3х(6–8раз +10 с)	Количество подтягиваний должно составлять 40–60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
III станция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3х8–10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция Прыжки через скамейки высотой 40–50 см	8 мин 3х10–12 раз	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
V станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3х20–25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
VI станция Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3х10–12 раз	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
Заключительная станция Ускорения на 20–30 м из разных исходных положений	8 мин 4–6 раз	Для всех занимающихся

2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3–5 с.

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№п /п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры						Методические примечания (указания)
			Интенсивность Упражнения (в % от мах И пульс (уд./10с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе(1,5-2 мин с борьбой на руках или теснением в максимуме в течении 30-60 с в медленном темпе)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин(до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическим и упражнениями и можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а так же специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с(между сериями 5-6 мин)	5-6()	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышение пульса выше 25 уд./10 с, т.к.это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2.	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно

									специальные упражнения и игровые комплексы
		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45	-	-	10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин); между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3.	Анаэробная гликолитическая	Однократно равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный равномерный	90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 смежду сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервально прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 смежду сериями сокращается 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4.	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400%0(макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
подготовки спортсмена – учащегося

наименование учреждения _____
на олимпийский цикл (_____)

Отделение _____ вид _____

(Фамилия, имя, отчество учащегося)

Год рождения уч-ся _____ Ф.И.О. тренера _____

Год	Этапы подготовки	Выполнение (подтверждение) разрядных нормативов	Основные задачи и планируемые результаты

Тренер – преподаватель _____

Спортсмен _____

Зам.директора _____

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА – УЧАЩЕГОСЯ НА 201__ - 201__ УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение _____ Вид _____

Этап подготовки _____

Фамилия, Имя, Отчество

Дата рождения _____ Спортивный разряд _____

Ф.И.О. тренера(ов) _____

Основные задачи _____

РЕЗУЛЬТА СОРЕВНОВАНИЙ

№	Наименование соревнований	Сроки и место проведений	Планируемый результат	Показанный результат

Тренер – преподаватель _____ Спортсмен _____

Заключение тренерского совета о выполнении плана _____

Зам. директора по УЧ _____

СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ

Отделение «_____»

на _____ учебный год

1. Всего детей: чел.

Количество групп:

 Мальчиков: чел.

 Девочек: чел.

2. Возраст:

 1-4 кл. - чел.

 5-8 кл. - чел.

 9-11 кл. - чел.

3. Количество по школам:

№1	№2	№3	№13	№15	№18	№24	Гим.1	Гим.2	Др.

4. Всего семей:

 Полных -

 Неполных –

 Опека (сироты)-

5. Характеристика семей:

 многодетные -

 малообеспеченные -

 неблагополучные-

6. Дети-инвалиды –

7. Дети, состоящие на всех видах учета -

8. Всего родителей –

Тренер- преподаватель _____

подпись

расшифровка подписи

И.О. Фамилия

Диагностика воспитанности учащегося детского объединения

(из опыта работы Центра внешкольной работы Северного учебного округа Москвы)

Название детского объединения

Педагог

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Год обучения _____

Учебный год _____

Направления воспитания	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности учащегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
1	2	3	4	5	6
Профессиональная направленность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения			
		Стремится придать каждой работе гармоничность по цвету и форме			
		Старается придать каждой работе содержательную (функциональную) направленность			
	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональной	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть			

	деятельности других	объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывает пожелания по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Воспринимает профессиональные замечания как пожелания к совершенствованию работы			
	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе другим			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			
		Стремится к сохранению и развитию национальных традиций в бисероплетении			
	Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность)	Украшает бисером свой внешний вид и быт			
		Стремится подарить свои работы другим (чтобы принести радость)			
		Проявляет творческий подход в работе			
	Социальная воспитанность	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (выставках, конкурсах, итоговых занятиях и др.)		
Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий					

		учебного характера			
		Участвует в выполнении коллективных работ			
		Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ			
		Старается справедливо выполнить свою часть коллективной работы			
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива		Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на занятии			
		Предлагает свою помощь другим детям			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
Толерантность		Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибки других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
Активность и желание участвовать в делах детского коллектива		Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)			
		Выполняет общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи			
Стремление к самореализации социально адекватными способами		Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений, навыков			
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью			

		С желанием показывает другим результаты своей работы			
	Соблюдение нравственно–этических норм	Соблюдает правила этикета			
		Развита общая культура речи			
		Проявляет общую культуру оформления своей внешности(аккуратность в одежде и причёске, наличие сменной обуви и т. д.)			
		Выполняет правила поведения на занятиях кружка			
Итого баллов:					

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется,

1 балл – слабо проявляется,

2 балла – проявляется на среднем уровне,

3 балла – высокий уровень проявления

Примерная схема тренировочного занятия для групп начальной подготовки

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Примерная схема тренировочного занятия для тренировочных групп

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска.
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.