



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. ДЕРГАЧИ, САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Принят
на Педагогическом Совете № 7
от « 30 » 08 20 18 г.



Утверждаю
Директор МУ ДО ДЮСШ р.п. Дергачи
Н.Л. Невесенко

Приказ № 54 « 30 » 08 20 18 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» В ДИСЦИПЛИНЕ
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Срок реализации программы-8 лет

Разработчик программы: Муниципальное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Дергачи Саратовской области

Дергачи
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
2.1. Теоретическая подготовка	11
2.2. Общая физическая подготовка	36
2.3. Специальная физическая подготовка	38
2.4. Техническо-тактическая подготовка для групп начального этапа	46
2.5. Организация и планирование тренировочного этапа в тренировочных группах ..	53
2.6. Техническо-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа	62
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	68
2.8. Психологическая подготовка	69
2.9. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	73
2.10. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	77
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	78
3.1. Промежуточная аттестация	78
3.2. Итоговая аттестация	78
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.....	80
3.4. . Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап	82
3.5. Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки и тренировочных групп	84
3.6. Требования к результатам освоения программы	85
4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	87
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	89

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по «Спортивной борьбе» в дисциплине греко-римская борьба (далее - Программа), разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

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.

От других единоборств борьба отличается отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов спорта «Спортивная борьба»;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта «Спортивная борьба»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по «Спортивной борьбе» в дисциплине греко-римская борьба;
- 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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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 обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта «Спортивная борьба».

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года.
- тренировочный этап - 5 лет.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Минимальное количество детей в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
ГНП-1	10 лет	15	6	3	312
ГНП-2	11 лет	14	9	3	468
ГНП-3	12 лет	14	9	3	468
ТГ-1	13 лет	12	12	4-6	624
ТГ-2	14 лет	12	12	4-6	624
ТГ-3	15 лет	10	14	4-6	728
ТГ-4	16 лет	10	18	4-6	936
ТГ-5	17 лет	10	18	4-6	936

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.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися 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 греко-римской борьбы;
- 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.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по греко-римской борьбе и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для групп начальной подготовки 1,2,3 года обучения и тренировочных групп 1,2,3,4,5 годов обучения

		этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1. Теоретические занятия									
1	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, место и роль в современном обществе	2	2	2	1	1	2	3	2
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2	2	2	3	3	2	3	2
3	Личная гигиена, закаливание, питание и режим борца.	2	3	2	3	3	2	3	2
4	История развития борьбы в России и в мире.	2	3	1	2	1	2	2	2
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2	3	2	3	3	3	3	3
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	2	1	2	2	2	3	3
7	Моральная и специальная психическая	1	2	2	2	2	2	3	3

	подготовка борца.								
8	Правила соревнований и их организация.	1	2	2	2	2	2	2	3
9	Физическая подготовка борца.	1	2	2	2	2	2	3	3
10	Планирование и контроль тренировки борца.	-	-	2	2	2	2	3	3
11	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса борца	-	-	2	3	2	2	3	3
12	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	2	2	2	2	2
13	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	1	3	1	2	2	2
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.	-	-	1	2	2	3	4	4
15	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1	2	2	3
16	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	-	1	2	2	3
17	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств	-	-	-	-	1	2	3	3
Итого часов:		16	23	23	31	31	36	46	46
2.Практические занятия.									

1	Общая физическая подготовка	78	93	93	124	124	145	187	187
2	Специальная физическая подготовка	62	61	61	68	68	63	79	79
3	Технико-тактическая подготовка	140	210	210	280	280	327	421	421
4	Психологическая подготовка	9	14	14	22	22	27	33	33
5	Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	10	10	12	16	16
6	Контрольные испытания и переводные экзамены	-	12	12	14	14	20	20	20
7	Соревновательная подготовка	2	9	9	13	13	26	41	41
8	Самостоятельная работа	31	46	46	62	62	72	93	93
Итого часов:		296	445	445	593	592	692	890	889
Всего часов:		312	468	468	624	624	728	936	936

№ п\п	Содержание материала	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.Теоретические занятия									
1	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека, место и роль в современном обществе	2	2	2	1	1	2	3	2
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	2	2	2	3	3	2	3	2
3	Личная гигиена, закаливание, питание и режим борца.	2	3	2	3	3	2	3	2
4	История развития борьбы в России и в мире.	2	3	1	2	1	2	2	2
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	2	3	2	3	3	3	3	3
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	2	1	2	2	2	3	3
7	Моральная и специальная психическая подготовка борца.	1	2	2	2	2	2	3	3
8	Правила соревнований и их организация.	1	2	2	2	2	2	2	3
9	Физическая	1	2	2	2	2	2	3	3

	подготовка борца.								
10	Планирование и контроль тренировки борца.	-	-	2	2	2	2	3	3
11	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса борца	-	-	2	3	2	2	3	3
12	Оборудование и инвентарь.	1	1	1	2	2	2	2	2
13	Основы техники и тактики борьбы.	1	1	1	3	1	2	2	2
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.	-	-	1	2	2	3	4	4
15	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1	2	2	3
16	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	-	1	2	2	3
17	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств	-	-	-	-	1	2	3	3
Итого часов:		16	23	23	31	31	36	46	46
2.Практические занятия.									
1	Общая физическая подготовка	78	93	93	124	124	145	187	187

2	Специальная физическая подготовка	62	61	61	68	68	63	79	79
3	Технико-тактическая подготовка	140	210	210	280	280	327	421	421
4	Психологическая подготовка	9	14	14	22	22	29	39	39
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	12	12	14	14	20	20	20
6	Участие в соревнованиях	2	9	9	23	23	36	51	51
7	Самостоятельная работа	31	46	46	62	62	72	93	93
Итого часов:		296	445	445	593	592	692	890	889
Всего часов:		312	468	468	624	624	728	936	936

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

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.

ТЕМА 3: ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о строение организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепления здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ РЕЖИМ БОРЦА.

Общие понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня и уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требование к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕМА5:ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

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.

ТЕМА 6: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ТЕМА 7: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

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

ТЕМА 8: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и

соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 9: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

ТЕМА 10: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПОСПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

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

ТЕМА 11: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная

физическая культура; физической культуры и спорта как форма досуга; спортивная деятельность, направленная для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

ТЕМА 3: ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Определение понятия «физическое развития». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ РЕЖИМ БОРЦА

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях борьбой: 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 стен, радиаторов отопления, мебели; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы).

ТЕМА 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.

ТЕМА 7: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Понятие тактики в спортивной борьбе. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений движения, выведения из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

ТЕМА 8: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленность, смелости и решимости, выдержки и

самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.

ТЕМА 10: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по борьбе их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Доступ участников к соревнованиям. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

ТЕМА 11: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.

Оборудование залов для занятия борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывной. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывной, обкладка матами, коврами, разметка.

3-ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

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

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи Российских борцов на международный арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (Греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).

ТЕМА 3: ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА..

Возрастная периодизация роста и развитие детского организма в процессе занятия 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.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ РЕЖИМ БОРЦА

Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОРФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

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, ушибы головы, растяжение и разрывы связок, мышцы и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

ТЕМА 6: Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приёмы массажа. Последовательность простейших массажных приёмов.

ТЕМА 7: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

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

ТЕМА 8.ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

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

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

ТЕМА 11: ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его значение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в ДЮСШ.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личных, лично-командных, командных соревнованиях.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе. Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой. Эксплуатация и уход за снарядами.

ТЕМА 14: ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

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

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведение о составе участников.

Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня на кануне соревнований.

Тренировочный этап

1-й год обучения

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего

гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Вступление Федерации спортивной борьбы России в международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3: ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ 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. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правильное пользование парной баней и сауной.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОРФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

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.

ТЕМА 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 юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

ТЕМА 7: 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.

ТЕМА 8: ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ БОУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. 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.

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца.

ТЕМА 10: 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.

ТЕМА 11: ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Задачи и содержания частей занятия. Разновидности тренировочного занятия. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных тренировок. Составление плана-конспекта занятий.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ 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). Подсобное помещение в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

ТЕМА 14: ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.

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.

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ 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.

ТЕМА 16: ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

ТЕМА 17: УГОЛОВНАЯ, АДМИНИСТРАТИВНАЯ И ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕПРАВОМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ЕДИНОБОРСТВ.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

2-й год обучения

ТЕМА 1 : ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). 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. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижение юных борцов на международной арене. Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 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. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ 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.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПОРФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: 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, вторичные, дополнительные. порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес,

антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

ТЕМА 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.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовой техники», «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. 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.

ТЕМА 8: ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ БОУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. 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, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

ТЕМА 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, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПОСПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.
Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

ТЕМА 14: 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).

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

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

ТЕМА 16: ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

ТЕМА 17: УГОЛОВНАЯ, АДМИНИСТРАТИВНАЯ И ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕПРАВОМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ЕДИНОБОРСТВ.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

3-й год обучения

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с

трудовой и военной практикой). 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. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижение юных борцов на международной арене. Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 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. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ 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.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: 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, вторичные, дополнительные. порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях

борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Сомомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы сомомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

ТЕМА 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.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовой техники», «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. 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.

ТЕМА 8: ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ БОУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. 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, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

ТЕМА 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, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПОСПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.
Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

ТЕМА 14: 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).

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

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

ТЕМА 16: ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

ТЕМА 17: УГОЛОВНАЯ, АДМИНИСТРАТИВНАЯ И ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕПРАВОМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ЕДИНОБОРСТВ.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

4-й год обучения

ТЕМА 1 : ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического

воспитания с трудовой и военной практикой). 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. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижение юных борцов на международной арене. Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 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. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ 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.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: 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, вторичные, дополнительные. порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях

борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Сомомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы сомомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

ТЕМА 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.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовой техники», «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. 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.

ТЕМА 8: ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ БОУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. 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, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

ТЕМА 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, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПОСПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.
Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

ТЕМА 14: 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).

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

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

ТЕМА 16: ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

ТЕМА 17: УГОЛОВНАЯ, АДМИНИСТРАТИВНАЯ И ДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕПРАВОМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ ЕДИНОБОРСТВ.

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

5-й год обучения

ТЕМА 1 :ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннего развития личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с

трудовой и военной практикой). 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. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

ТЕМА 2: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижение юных борцов на международной арене. Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 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. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функций и значение.

ТЕМА 4: ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ 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.

ТЕМА 5: ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжений, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6: ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезни: 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, вторичные, дополнительные. порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях

борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателя самоконтроля.

Основные виды массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминка, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

ТЕМА 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.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятие «базовой техники», «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. 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.

ТЕМА 8: ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ БОУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. 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, средство восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9: МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

ТЕМА 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, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПОСПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержание тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12: ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обязанности и правила главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13: ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ.
Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средства.

ТЕМА 14: 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).

ТЕМА 15: УСТАНОВКА БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

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

ТЕМА 16: ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Федеральные законы в сфере физической культуры и спорта в РФ.

***ТЕМА 17: УГОЛОВНАЯ, АДМИНИСТРАТИВНАЯ И ДИСЦИПЛИНАРНАЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НЕПРАВОМЕРНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАВЫКОВ
ЕДИНОБОРСТВ.***

Положения и дисциплинарных наказаниях в ДЮСШ. Уголовная и административная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

**2.2.Общая физическая подготовка
(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ 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, размыкание 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; в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц; в равномерном и переменном темпе с ускорениями; с изменением направления.

Прыжки: в длину с места, 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.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камней, 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; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваясь на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево; 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 (лежа на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену).

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.

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения;

выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

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.

д) 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 свободно висящей расслабленной руки и кисти.

е) дыхательные упражнения: повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево- вправо с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

2.3.Специальная физическая подготовка

(ДЛЯ ВСЕХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое плечо (правое); 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); наклоны головы с помощью руки; движение головы вперед – назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движение вперед назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с упором ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырок вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук; движение в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнение в самостраховке: перекаты в группировке на спине; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойке, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекаты на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойке, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок через плечо;

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; 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, перемещение.

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, голове; перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседание и наклоны с партнером на плеча; 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;

выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

14.	Правая голень	14	41	42	56
-----	---------------	----	----	----	----

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики.
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу.

Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Акробатика

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных

сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно - двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико- тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а

так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общефизическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Задача ОФП - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СФП - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к греко-римской борьбе. В группу СФП входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

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

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

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

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

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

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

2.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, 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 градусов.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; высед в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной ось; 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); 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).

Приемы борьбы:

В партере:

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на «ключ» и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего

Одной рукой спереди

Защиты:

Выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита:

Выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо

Защита:

Убрать захватываемую руку локтем под себя.

С помощью рычага ближней руки

Защита:

Выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

В стойке:

Переводы рывком

Переводы рывком за руку:

Защиты:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе атакующему и , приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) «вертушка» захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шеи и туловище;
- г) бросок подворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением с захватом руки сверху

Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположенную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположенную повороту.

Броски подворотом (бедро)

бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защита:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1 Переводы рывком за руку

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) переводы рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партера, 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 различных стойках; на партерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).
Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с

использованием положения «мост»

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

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону от противника;

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход на верх выседом;
- в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках.

Применение изучаемых 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.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По общефизической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

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.

2.5.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комплекс для развития координационных способностей

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1 станция		<i>Общее время 8 мин</i>	
	Акробатические упражнения		
1	«Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх – группировка)	2 мин;	
2	Кувырки вперед и назад из разных исходных положений	2мин;4 серии по 10-16 раз	
3	Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо	2мин;4 серии по 5-8 раз	
4	Длинный кувырок через препятствия разной длины и высоты	2мин;4 серии по 10-14 раз	
	Варианты упражнений		
	Перекаты в упоре сзади Комбинации кувырок вперед и назад из разных исходных положений Длинный кувырок через препятствия разной длины и высоты Перевороты вперед: а) с головы (разгибом) б) с разбега через стойку на руках	2мин; 4*10-12 2мин; 4*10-12 2мин; 4*8-12 2 мин; 4-6раз 4-6раз	В форме соревнований постепенным усложнением препятствий С постепенным усложнением препятствий Выполнять только после предварительного освоения со страховкой и помощью
2	1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны	2мин 8-10м	В форме соревнований
	2) Кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения	2мин; 4*10-12	Со страховкой и помощью после предварительного освоения
	3) Перевороты боком	2мин; 6-8 раз	

	4) Рондад	2мин; 6-8 раз	
3	1) Толчком двух ног с места прыжком вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед	2мин;6-12раз	В форме соревнований
	2) Толчком двух ног с места прыжком вперед, поле-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180*, кувырок назад, встать	2мин;6-12раз	
	3) Из стойки на руках прыжком переворот на ноги (курбет)	2мин;6-12раз	
	4) Перевороты вперед через стойку на руках	2мин;6-12раз	
	2 станция	8 мин	
1	Игры в касания	4мин;4задания 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
2	Игры в дебюты	4мин;4- бисходных положений по 5- 7раз	В форме соревнования между парами
	Варианты упражнений		
1	1) Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед) 2) Тоже со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад) 3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку	2мин 4мин 1мин; 4-6 раз	С приземлением по заданию (без поворота или с поворотом на 90 ,180 ,360; на одну или две ноги и т.п) С вращением скакалки вперед и назад

2	1) Игры в отталкивания на сохранение равновесия в разных исходных положениях 2) Падение вперед с опорой на кисти: а) из стойки на коленях б) из полуприседа, руки сзади в) из основной стойки г) из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад	4 мин 4 мин	Для усложнения упражнения перед приземлением сделать хлопок руками
3	1) Подвижная игра «Петушинный бой» 2) Подвижная игра «Бой всадников»	4 мин 4 мин	
3 станция		8 мин	
1	Упражнения в парах Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой»	3 мин 4*10 м 4*10 м 4*10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях
2	Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге	3 мин 1 мин 1 мин 1 мин	
3	Передвижение на четвереньках	2 мин; 6-8*10 м	
4 станция		8 мин	
1	Упражнения с мячом Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками)	2 мин; 4*8-12 2 мин; 4*8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования
2	Вращение мяча вокруг туловища, перекидывая мяч из правой руки в левую	2 мин 4*8-12	
3	Передача мяча, стоя лицом к	3 мин; 4*8-12	

4	партнеру То же, стоя спиной к партнеру		С набивным мячом 1-2 кг
	Варианты упражнений		
1	1) Передвижение и лазания с помощью и без помощи ног на гимнастической стенке 2) Прыжки вверх (в стороны, сверху вниз) с рейки на рейку гимнастической стенке 3) Падение на спину, стоя на гимнастической стенке	2мин 2 мин 2мин; 6-8 раз	В форме соревнований В форме соревнований Постепенное увеличивая расстояние от стенки до места приземления
2	1) Броски и ловля мяча (двумя и одной руками) 2) Перебрасывая мяч по кругу в разных исходных положениях (стоя на коленях, лежа на груди, на спине), в разных направлениях (вперед, назад, в стороны), разными способами (одной и двумя руками, от груди, из-за головы, между ногами)	2 мин; 4х8-12 2 мин; 4 X6-12	С набивным мячом 1-2 кг
3	1) Передача и ловля мяча 2) Броски и ловля мяча с изменением исходного положения и вращением на 180 градусов и 360 градусов после броска мяча 3) Броски мяча в щит и ловля после отскока 4) Передвижения вперед в упоре сзади, толкая мяч ногами	2 мин;4х8-10 раз 2 мин;4х6-12 раз 2 мин.; 4х10-12 2 мин.;6-12 раз	с баскетбольным мячом выполняется в условиях лимита времени с подсчетом количества ошибок в форме соревнований

5 заключительная станция		8 минут	Для всех занимающихся
	1) Игра «Регби на коленях» 2) Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2х4 мин.	

**Комплекс
для развития скоростных способностей борцов**

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная станция		5 мин	Для всех занимающихся одновременно
1	Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
2	Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
1 станция			
1	Упражнения с мячом По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин 8-12 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
2	Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин 6-14 раз	
3	И.п.- лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин 10-20 раз	
1	<i>Варианты упражнений</i> 1) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п.- спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча	2 мин 1-20 раз 2 мин 10-20 раз 4 мин	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя

2	3) Игра вратаря- ловля мяча от партнера 1) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	10-20 раз 2 мин 4х5-8 с 2 мин 1-20 раз	
	3) Подвижная игра «Мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках т.д.)с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
2 станция			
1	Акробатические упражнения Из упора присев, кувырок вперед; поворотом кругом в приседе; кувырок вперед на скорость	2 мин 8-12 раз	В форме соревнований
2	Прыжок толчком ног через хват; поворотом кругом в упор присев; кувырок вперед – встать	4 мин 12-16 раз	
3	Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 9-12 раз	
1	<i>Варианты упражнений</i> 1) И.п. лежа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п. - то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворотом кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.	2 мин 4х5-10 раз 4х5-10 раз 4х5-10 раз	В форме соревнований на большее число повторений или на опережение
2	4) передвижение на четвереньках 1) И.п.- О.С.; упора присев, упор лежа, упора присев, О.С. 2) И.п.- О.С.; встать на мост,	4х10-20м 4х10-20м 4х10-20м	

	переворот на мосту, О.С. 3) Кувырки вперед и назад 4) Забегание на мосту в обе стороны	4х10-20м 4х5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
3 станция			
1	Игры в касания	4 мин	Продолжительность игр ограничивается 10 с
2	Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движения
4 станция			
1	<i>Специально-подготовительные упражнения</i> Бой с тенью	2 мин 10х 4-6 с	Темп максимальный.
2	Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин 4-10 с	В форме соревнований на большее число повторений
1	<i>Варианты упражнений</i> 1) Приседание с отягощением на плечах в максимальном темпе 2) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе	3 мин (4-8)х(5-10с) 3 мин	В форме соревнований на большее число повторений
2	1) Передвижение в упоре 2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом от ковра 3) Вставание на мост с последующим уходом, забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки 1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях 2) Имитация нырка с последующим отрывом от ковра 3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой	(4-8)х(5-10с) 2 мин 4х10-20раз 4 мин 10-20 раз 3 мин (4+4+4) 5-10 с 4 мин 4х5-10 с 4 мин	В форме соревнований на опережение Установка на точность и максимальную скорость Установка на точность и максимальную скорость В форме соревнований на большее количество повторений

		10-20 раз 2 мин 4x5-10 с	
5 заключительная станция			
1	Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	Перерыв для отдыха 1-2 мин, темп максимальный
2	Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	

**Комплекс
для развития силовых способностей борцов**

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками. Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны. Упражнения на растягивание	4 мин 2мин 2мин 4x10-20 м 2мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировки В медленном темпе без рывков
	1 станция Приседание со штангой (40-60% от максимума)	8 мин 3x15-20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнилось с максимальным усилием

	2 станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 градусов руках	8мин 3х(6-8+10)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума.
	3 станция Разгибание туловища в и. п. лежа бедром на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3х8-10	последнее повторение выполнилось с максимальным усилием
	4 станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3х10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличить высоту препятствия; б) выполнить прыжки с отягощениями
	5 станция Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	8 мин 3х20-25	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
	Заключительная станция Ускорение на 20-30 м. из разных исходных положений.	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

2.6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

ВЗАИМОПОЛОЖЕНИЯ борцов при проведении приемов в стойки:

- 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 постепенном усложнением заданий (ограничение площади; в видение 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 запястье – 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 в низ 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 в низ, и вырвать захваченную руку, *при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбей свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить в низ 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 шеи, 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 в низ 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 греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча

Защиты:

- а) прижать голову к плечу;
- б) отклоняя голову назад, отставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) выход наверх выседом ;
- в) выход наверх из-под руки атакующего.

Переводы забеганием

Перевод забеганием захватом шеи из-под плеч

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) поднимая голову и прижимая плечи к себе, лечь на живот и разорвать захват.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот через себя выседом захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом

Переворот перекатом захватом шеи из под плеча и туловища снизу

Защиты:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе;
- б) выставить дальнюю ногу вперед в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу

Защита: отставить ногу назад, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед захватываемую руку под плечо.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание выседом захватом запястья и туловища.

Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу

Защита: отставить ногу назад, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) накрывание отставлением ноги назад захватом руки и туловища

Переворот накатом

Переворот накатом (накат) захватом туловища с рукой

Защиты:

- а) выставить захватываемую руку вперед - в сторону;
- б) прижаться тазом и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом запястья;
- б) накрывание подбрасыванием ноги за атакующего.

Примерные комбинации приемов

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

- а) переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием захватом шеи из под и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку;

г) переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок прогибом обратным захватом туловища;

в) переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку;

г) переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

а) переворот накатом захватом туловища в другую сторону;

б) бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) накрывание выседом захватом руки под плечо.

Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в сторону, противоположенную переводу.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом шеи с плечом

Защита:

а) приседая, захватить руку атакующего сверху за плечо;

б) отходя от партнера, опустить голову вниз и упереться рукой в его предплечье;

в) приседая, отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы:

а) сбивание захватом шеи с плечом;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

Бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сбоку (сзади).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища;

- б) перевод захватом туловища с рукой (сзади);
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку (сзади);
- г) бросок прогибом захватом рук сверху.

Броски наклоном

Бросок наклоном захватом туловища с рукой

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и оттянуться назад – в низ.

Контрприемы:

- а) бедро с захватом руки через плечо;
- б) бросок прогибом захватом руки.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи)

Защита: отставить ногу, ближнюю и атакующую, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча

Защита: выпрямляясь освободиться от захвата.

Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания):

Сбивания захватом руки двумя руками

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок прогибом захватом руки снизу.

Сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом руки сверху.

Комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

- а) сбивание захватом туловища с рукой;
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- в) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- г) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- д) сбивание захватом туловища;
- е) бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

- а) бросок подворотом захватом руки сверху и шеи;
- б) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;
- в) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) сбивание захватом туловища и рукой;
- в) бросок прогибом захватом туловища;
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой;
- д) перевод захватом туловища;
- е) бросок наклоном захватом туловища;
- ж) бросок наклоном захватом туловища с рукой;
- з) бросок через спину захватом руки через плечо.

Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

2.7. 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.

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

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) 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 соревнования. Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность 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 — одна 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 учебно-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.

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 действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- 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, направленных 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.

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.

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 определённую 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.

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.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

2.9. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, 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; Обучающиеся 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 спортивной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия; неточное, нескоординированное 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 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 17-20 С, 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 тренер-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 в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по 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, обучающиеся 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 приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- особое внимание на занятиях, 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 запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

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 обучающихся 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 имеющемуся у тренера-преподавателя, журналу учета групповых занятий спортивной школы. 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 окончания 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 спортивной борьбе.

2.10.Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы образовательного процесса по Программе							
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				
	Год освоения программы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	936	936	936
Общее количество тренировок в год	126	126	126	168	168	252	252	252

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

3.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в специальном протоколе.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся 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 тренерский совет.

3.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся 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.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков, сдача тестов по освоению теоретического материала и сдача комплексов контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

**3.3.НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ:**

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**3.4. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):**

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 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	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)
	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)
Скоростно-силовые качества	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)
	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

3.5. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

№ пп	Упражнения	Возраст						
		10	11	12	13	14	15	16
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	4,9	4,8
2	Бег на 60 м (с)	10,1	9,8	9,2	8,8	8,6	8,4	8,2
3	Бег на 100 м (с)					14,8	14,4	14,0
4	Бег на 400 м (с)	1,16	1,14	1,12				
5	Бег на 800 м (с)				2,38	2,34		
6	Бег на 1500 м (с)						6,40	6,30
7	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,6	8,6	8,3	8,0	7,6
8	Прыжок в длину с места (см)	135	160	170	180	185	195	200
9	Подтягивание на перекладине (кол. раз.)	3	5	6	6	7	8	11
10	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз.)	12	15	18	19	20	22	24
11	10 кувырков вперед (с)	18,4	18,0	17,6	17,0	16,5	16,6	16,2
12	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из – за головы (м)	4,5	5,0	5,5	5,8	6,0	6,4	6,8
13	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	5,5	6,0	6,5	7,5	8,0	8,0	8,5
14	Забегание на борцовском мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево, 15 – вправо (с),	20,0	19,0	18,0				
					38,0	36,0		
							44,0	42,0
15	10 бросков манекена подворотом (с)	33,0	31,0	29,0	26,0	23,0	22,0	21,0

3.6..ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Этап начальной подготовки

1, 2, 3-й год обучения

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

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

Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Тренировочный этап

1- 2-й год обучения

По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки — положительная динамика результатов в тестах.

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 поединки 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.

3,4,5-й год обучения

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 тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на поединок с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные поединки в соответствии с тактическим планом.

Уметь проводить «коронные» приемы в поединках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

По психологической подготовке

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, напаиваться на поединок с различными противниками.

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 поединка, 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 боя.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

По инструкторской и судейской практике:

Тренировочный этап

1,2,3 год обучения

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

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

Участие в судействе тренировочных и соревновательных поединков, в судействе соревнований в роли счетчика ног, секундометриста.

4, 5 год обучения

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 занятия; приобретения навыков обучения приемам, атакам, защитам, контратакам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их.

Исполнять обязанности рефери, бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи-информатора;

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

Уметь составлять положение о соревновании;

Оформлять судейскую документацию: заявку от команды, протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; судейскую записку; график распределения судей на поединки;

отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

4.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Основное оборудование и инвентарь		
1	Ковер борцовский	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40кг)	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)		7
5	Мат гимнастический (поролоновые)		3
6	Мячи:	штук	7
7	баскетбольный	комплект	2+2
8	футбольный	штук	7
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	2
11	Тренажёры для общей физической подготовки.	штук	2
12	Пояс ручной для страховки	штук	1
13	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	комплект	1
15	Весы до 150 кг	штук	1
16	Свисток судейский	штук	1
17	Доска информационная	штук	1
18	Секундомер электронный	штук	4
19	Стол + стулья	штук	1
20	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

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[Текст]/ 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[Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / 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 [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы[Текст] / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого[Текст]/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов [Текст] / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
12. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР[Текст] /Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК[Текст] / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (педфак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
 - 2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.
 3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.fila-official.com>.
 - 4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
 5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.wrestlingarena.info>.
 6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
- .