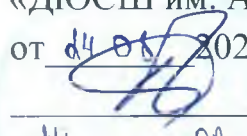


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.В. Игнатъева «Улап»
Яльчикского района Чувашской Республики»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ
им. А.В. Игнатъева «Улап»
протокол № 1 от 04.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ им. А.В. Игнатъева «Улап»
от 04.08 2020 г. № 1

Р.Н. Григорьев
«04» 08 2020 г.

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Срок реализации: 9 лет

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Разработчики:
тренера-преподаватели
Немцева М.Н.
Шавкин С.А.
Александров С.В.

1. Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 № 390, Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

В данной Программе, в отличие от ранее изданных, представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ и СДЮШОР придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цели учебно-тренировочного процесса, виды реализации программы.

Учебно-тренировочный процесс ДЮСШ ориентирован:

- на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей детей;
- обеспечения условий для организации активного, содержательного досуга, совершенствования личности, формирования здорового образа жизни, профессионального самоопределения в выборе профессии, развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижения спортивных успехов, содействовать взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами.

Задачи на этапах многолетней подготовки.

Базовый уровень сложности 1-2 г.об.

1. Организация содержательного досуга средствами спорта.
2. Систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
5. Привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Базовый уровень сложности 3-4 ,5-6 г.об.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Углубленный уровень сложности

- 1.Повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовленности.
- 2.Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации по вольной борьбе, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся.
3. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На этапе базовый уровень сложности 1-2 г.об.:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе базовый уровень сложности 3-4,5-6 г.об.:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На этапе углубленный уровень :

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

2. Характеристика организации учебно-тренировочного процесса

ДЮСШ организует работу с постоянным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- восстановительные мероприятия,
- прохождение ежегодной диспансеризации,
- участие в соревнованиях и матчевых встречах, согласно календарю спортивно-массовых мероприятий,
- участие в спортивно-оздоровительных сборах,
- инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на этапах: базовый уровень сложности . – 2 академических часа; углубленный уровень - 3 академических часа

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года, обучения в учебно-тренировочных группах в условиях школы задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации, с гармоничным развитием физических и духовных качеств. В связи с этим учебно-тренировочный процесс юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятия. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создание соответствующих психологических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса на этапе многолетней комплексной подготовки спортсменов и рассчитана на учащихся и молодежь в возрасте 8 -17 лет (для групп базового уровня сложности и углубленного уровня),

Приём начинающих в секцию производится в августе - сентябре каждого года. Работа с обучающимися проводится в течение календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Однако это не исключает возможности приёма и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Контингент обучающихся утверждается приказом директора школы

ежегодно до 1 октября.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Максимальный количественный состав на спортивно-оздоровительном этапе - 30 чел; этапе начальной подготовки - 30 чел.; учебно-тренировочном этапе - 16 чел. (для занимающихся свыше двух лет); - 20 чел (для занимающихся до двух лет);

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, а также заключению врача. Обучающиеся, не выполнившие требования учебной программы имеют возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

Учащиеся, прошедшие обучение на этапе общей физической подготовки не менее 3-х лет и переведённые на этап углубленного уровня сложности, могут продолжать занятия одновременно в нескольких группах по разным видам спорта.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя. Учебный материал программы представлен следующими разделами:

- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- инструкторско-судейская

практика;

- соревновательная подготовка;
- контрольно-переводные испытания;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

В каникулярное время рекомендуется проводить выездные учебно-тренировочные сборы, походы и соревнования. Тренерам-преподавателям рекомендуется планировать и осуществлять работу по программе с учетом ближайших и дальнейших перспектив. Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных сборов, соревнований. Программа охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, видео материалами, схемами, таблицами. Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке, технической, спортивной подготовке
Базовый уровень сложности 1-2 г.об.				
Весь период	9-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Базовый уровень сложности				
3-4 г.об.	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
5-6 г.об	-	15	9	
Углубленный уровень сложности				
1-2 г.о	-	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП
3- г.о	-	10	12-14	

3. Разделы программы.

(Теория и методика освоения по вольной борьбе).

3.1 Основы знаний, по физической культуре и спорту.

3.1.1 Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из эффективных средства всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.

3.1.2 Спортивная борьба в России.

История вольной борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, Чувашской Республике, Яльчикском районе. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Анализ выступления Чувашских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

3.1.3 Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие".

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств силы, скорости, выносливости и ловкости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показателей тренированности различных возрастных групп.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по вольной борьбе. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

3.1.4 Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Режим питания. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Питание борца в период снижения веса. Контроль состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Гигиена сна. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

3.1.5 Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающимся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки, занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

Профилактика травматизма на занятиях по вольной борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие не рациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении,

перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

3.1.6 Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме.

Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям вольной борьбой.

3.1.7 Основы спортивного массажа.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

3.1.8 Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: Стойка - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца:

по отношению к ковра (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку);

по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром - подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

направленные на нарушение равновесия противника вперед;
направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения:

- в стандартных ситуациях;
- в условиях перемещения противника;
- при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техническая подготовка.

Выполняется после необходимого комплекса, который гарантирует полную функциональную готовность организма спортсмена для выполнения всех технических элементов борьбы.

Начало выполнения каждого технического элемента должно начинаться в медленном темпе с постепенным увеличением скорости выполнения технического элемента.

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Тактическая подготовка.

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами.

Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.

Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Основы тактики. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- доведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

3.1.9 Основы методики обучения и тренировки борца.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств учащихся. Питание в процессе обучения и тренировки. Особенности начального обучения спортивной техники юных борцов. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

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

Общая характеристика спортивной тренировки. Средство тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

3.1.10 Планирование и контроль тренировки борца.

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов по вольной борьбе с учетом построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей, а также организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают годовое, перспективное и текущее (календарно-тематическое) планирование.

Перспективное планирование предусматривает определенные цели, основные задачи и содержание системы подготовки борцов на длительный период времени (календарный год). К основным документам перспективного планирования относятся годовые учебные планы, учебная программа по подготовке спортсменов.

К документам **текущего планирования** относятся учебно-тематические планы, календарь спортивно-массовых мероприятий. При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучение, соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП. Обязательный контроль для выявления уровня физической подготовленности занимающихся проводят два раза в год. Для определения динамики показателей физической подготовленности занимающихся рекомендуется проводить ещё и "четвертные" тестирования, по одному или двум видам.

3.1.11 Физическая подготовка борца.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости борца. Специальная физическая подготовка борца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика её применения в

борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

3.1.12 Правила соревнований, их организация и проведение.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

3.1.13 Оборудование и инвентарь.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывалом. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрывала, обкладка матами, коврами).

3.1.14 Установка перед соревнованием, анализ проведённых соревнований.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

3.2. Морально-психологическая подготовка.

Моральный облик борца. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, 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. Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к занятиям вольной борьбой и участию в соревнованиях различного масштаба.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

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.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1.) Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2.) При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3.) Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

3.3. Волевая подготовка.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Волевая подготовка включает упражнения для развития волевых качеств, средствами борьбы.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки

бросков, технических действий; поединки с односторонним сопротивлением; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику чистой победой, продержаться до оценки за атакующее действие, определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

3.4 Психологическая подготовка.

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. 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 средствами 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 интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Воспитание волевых качеств формируется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия - поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения борцовских приёмов в стойке и партере), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Дисциплинированности: соблюдать правила поведения в общественных местах, в школе, дома; не пропускать школьные и тренировочные занятия.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, качественнее, чем другие.

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

3.5. Общая физическая подготовка.

Достижение высоких результатов немислимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленное на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствовании морально-волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития борцов используются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

3.5.1. Общеподготовительные упражнения:

Строчевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

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

Переползания: на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание; отведение и вращение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны и повороты туловища вперед и назад.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25 – 100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Все физические упражнения включаются в занятия с учётом подготовленности, состояния здоровья и индивидуального качества спортсмена.

Для достижения наивысшего физического развития, количество упражнений постепенно

увеличивается. Под влиянием упражнений укрепляется и развитие мускулатуры, улучшается деятельность сердечнососудистой, центрально-нервной и других систем организма.

Все физические качества находится в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты движения, а быстрота - значительной силы. Без выносливости нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств.

Итак, только при условии развития всех физических качеств боец создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

3.5.2. Развитие гибкости.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений развивающих гибкость мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце - ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягиваемой мышцы, но доводить её до боли нельзя.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

3.5.3. Развитие ловкости.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10, до 11-12 лет. Для развития ловкости применяются разнообразные упражнения. Кувырок прыжком через препятствие. Перекат через стоящего на четвереньках, перекал через спину стоящего, держась за его руки. Колесо с поворотом; перекат с кувырка, перекат назад. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Ловкость достигается занятиями борьбой, баскетболом, гимнастикой, акробатикой. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

3.5.4. Развитие силы.

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.

Развивая силу мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, можно лишить движения борца эластичности.

Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной, упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связочного аппарата.

3.5.5. Развитие быстроты движения.

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

При развитии этого качества борец должен учитывать следующее:

- излишний вес тела замедляет движения;
- сила способствует быстрым движениям, расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

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.

Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена. Для повышения быстроты рекомендуется использовать следующие упражнения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Между упражнениями необходим короткий отдых, чтобы повторять упражнения на максимальной скорости. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительное восприятие, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а движением. Борец привыкает не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

3.5.6. Развитие выносливости.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

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.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 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.

Выносливость развивается с помощью упражнений со скакалкой, спортивной ходьбы, кроссового бега, многочисленных коротких стартов и пробежек, игры в баскетбол, футбол, тренировки и участия в соревнованиях.

Сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.6. Специальная физическая подготовка.

3.6.1. Специально-подготовительные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках. Кувырок назад с выходом в стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, в высоту; кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках; из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из исходного положения лежа на спине; сальто вперед с разбега; 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); 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 опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметами (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотами; забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

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

3.6.2. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре: эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

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

Игры в блокирующие захваты.

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

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

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

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

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

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

Основные варианты атакующих захватов:

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

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

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

Рук с головой - спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища - спереди, сбоку.

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

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

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками - спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками - голова изнутри, снаружи.

Игры в теснения.

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

Игры в дебюты (начало поединка).

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

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

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

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

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

Физическая подготовка с использованием средств борьбы включает упражнения для развития физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Физическая подготовка с использованием средств из других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами, перешагивание через набивной мяч. Кувырок вперед (с захватом скрещенных ног; с закрытыми глазами; из стойки; с набивным мячом в руках). Стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Ловкости: легкая атлетика (челночный бег 3x10 м); гимнастика (кувырки вперед, назад; боковой переворот); спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол); подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты).

Способность к ориентированию - проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

- Прыжки на точность, метания в цель.
- Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Игровые упражнения.
- Гимнастические упражнения на снарядах.

Способность к дифференцированию параметров движений - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

■ Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.

■ Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).

■ Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

■ **Способность к перестроению двигательных действий** - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

■ Борьба (элементарные формы, в партере, и стойке).

■ Упражнения на быстроту мышления.

■ Подвижные и спортивные игры.

■ Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации. Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук – преследование удержанием сбоку).

Способности к равновесию - сохранение равновесия в тех или иных с статических положениях тела:

■ Общеразвивающие упражнения в парах.

■ Удерживая равновесие в положении «ласточка».

■ Стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку

■ Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).

■ Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).

■ Также на носках.

■ Также с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).

■ Ходьба выпадами, в полу приседе, приседе, с закрытыми глазами.

Способность к вестибулярной устойчивости - точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

■ Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках.

■ Повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные).

■ Акробатические упражнения.

Способность к произвольному расслаблению мышц - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

■ «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

■ Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление - выдох.

Способность к ориентированию во времени.

■ Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.

■ Пробег отрезка 30 метров в медленном, среднем и быстром темпе. Сравнить мышечные ощущения при преодолении дистанции с разной скоростью.

■ Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.

■ Пробег отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.

Способность к ритму - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями. Воссоздание двигательных

ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.

3.8. Инструкторско-судейская практика.

Овладение методикой обучения особенностям выполнения различных физических упражнений рассказом и объяснением; показ различных физических упражнений; проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по заданию преподавателя; приобретение навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи - секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений); судьи при участниках, технического секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований и сдачи нормативов по специальной физической подготовке.

3.9 Соревновательная подготовка.

Соревнования по вольной борьбе - это проверка организационной воспитательной и учебной работы в спортивной команде, а также прекрасная школа воспитания мужества, настойчивости и преданности коллективу. Без соревнования овладение борьбой становится неинтересным, занимающиеся не видят результатов своей работы и у них постепенно пропадает желание совершенствоваться в данном виде спорта. К каждому соревнованию нужна специальная подготовка, соответствующая степени натренированности участника и масштаб соревнования.

При составлении программы подготовки к соревнованию следует учитывать отличия этих тренировок от обычных учебных занятий:

- 1) нового учебного материала даётся меньше;
- 2) учебный материал проходит не равномерно, а в зависимости от периодов подготовки к соревнованию (большая часть - в подготовительном периоде и немного - в начале основного периода);
- 3) усиливается тренировка в выполнении приёмов индивидуального комплекса;
- 4) подбираются и разучиваются специальные защиты и ответные приёмы против действий конкретных "противников";
- 5) развитие физических качеств, становится специализированным, то есть качества развиваются применительно к технике;
- 6) физиологическая нагрузка по периодам подготовки к соревнованию имеет свою особенность. Начиная с подготовительного периода, нагрузка постепенно возрастает; этот рост длится до трёх четвертей основного периода, затем нагрузка немного снижается и держится на одном уровне до периода отдыха перед соревнованием, когда она резко падает;
- 7) при тренировке четыре раза в неделю необходимо установить так называемый недельный цикл:
 - 1 и 5-й день - изучение и совершенствование техники и развитие других физических качеств;
 - 3 и 6-й день - тренировка в выполнении приёмов и вольные схватки.

3.10. Контрольно-переводные испытания.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

3.11. Восстановительные мероприятия.

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают, прежде всего, рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы циклы. Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых, необходим, прежде всего, между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важно значение организации выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок 15-18 тренировок, в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психолого-регулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относят, прежде всего, соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться достаточное количество белка, углеводов, жиров, витаминов, минеральных солей и воды. Дополнительное введение витаминов применяется в осенне-зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача). Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) запрещённых фармакологических средств - допингов. При применении допинга, к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

3.12. Медицинский контроль.

Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и апрель- май (2-ое контрольное обследование).

4. Методические рекомендации.

Многолетняя подготовка — единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;

- неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать в планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

4.1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям по вольной борьбе. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики - 6-10 мин;

игры в касания - 4-7 мин;

освоение захватов - 6-10 мин

упражнения на мосту - 6-18 мин.

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе.

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

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На наш взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, 1978).

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

5. Учебно-тематическое планирование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН подготовки групп базового уровня сложности

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Теоретическая подготовка</u>	12	12	
	- физкультура и спорт в РФ;	1	1	
	- история развития спортивной борьбы в РФ;	1	1	
	- влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;	1	1	
	- гигиена, закаливание, режим и питание борца;	1	1	
	- техника безопасности и профилактика травматизма;	2	2	
	- врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа;	1	1	
	- основы техники и тактики спортивной борьбы;	1	1	
	- основы методики обучения и тренировки;			
	- моральная и психологическая подготовка;	1	1	
	- физическая подготовка;	1	1	
	- периодизация спортивной тренировки;			
	- планирование и контроль тренировки;			
	- правила соревнований их организация и проведение;	1	1	
	- оборудование и инвентарь;	1	1	
	- установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.			
2.	<u>Психологическая подготовка</u>	10	10	

3.	<u>Общая физическая подготовка</u>	152		152
	- строевые и порядковые упражнения;	5		5
	- л/атлетические упражнения;	12		12
	- ОРУ на гибкость, растягивание;	12		12
	- упражнения с отягощением (3-4 кг);	10		10
	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	28		28
	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	10		10
	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени голеностопного сустава;	18		18
	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	14		14
	- плавание;	16		16
	- подвижные игры и эстафеты;	12		12
	- спортивные игры.	15		15
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u>	46		46
	- акробатические упражнения;	6		6
	- упражнения в самообороне;	6		6
	- упражнения для укрепления мышц шеи;	6		6
	- имитационные упражнения;	4		4
	- упражнения с манекеном;	6		6
	- упражнения на мосту;	6		6
	- упражнения с партнером	6		6
	- специализированные игровые комплексы.	6		6
5.	<u>Технико-тактическая подготовка</u>	72		72
	освоение элементов техники и тактики:	10		10
	- <i>основные положения в борьбе;</i>			
	- <i>элементы маневрирования;</i>			
	- <i>атакующие и блокирующие захваты;</i>			
	приемы борьбы в партере:	18		18
	- перевороты скручиванием;			
	- перевороты забеганием;			
	- перевороты переходом;			
	- перевороты перекатом;			
	Приемы борьбы в стойке:	30		30
	переводы нырком:			
	- <i>захватом разноименной руки и шеи;</i>			
	переводы рывком:			
	- <i>захватом шеи сверху и разноименного бедра;</i>			
	- <i>захватом одноименной руки с подножкой;</i>			
	броски подворотом (бедро);			
	броски поворотом (мельница);			
	- <i>захватом руки и одноименной ноги изнутри;</i>			
	броски наклоном:			
	- <i>захватом руки с задней подножкой;</i>			
	- <i>захватом руки и туловища с подножкой;</i>			
	сваливание сбиванием:			
	- <i>захватом ног.</i>			
	Учебно-тренировочные сватки.	14		14
6.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	12		12
7.	<u>Медицинский контроль</u>	4		4
8.	<u>Соревновательная подготовка</u>	4		4
	Всего часов:	312	22	290

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки группы базового уровня сложности 3-4,5-6 г.об.

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> - физкультура и спорт в РФ; - история развития спортивной борьбы в РФ; - влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; - гигиена, закаливание, режим и питание борца; - техника безопасности и профилактика травматизма; - врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа; - основы техники и тактики спортивной борьбы; - основы методики обучения и тренировки; - моральная и психологическая подготовка; - физическая подготовка; - периодизация спортивной тренировки; - планирование и контроль тренировки; - правила соревнований их организация и проведение; - оборудование и инвентарь; - установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	14 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1	14 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1	
2.	<u>Психологическая подготовка</u>	12	12	
3.	<u>Общая физическая подготовка</u> - строевые и порядковые упражнения; - л/атлетические упражнения; - ОРУ на гибкость, растягивание; - упражнения с отягощением (3-5 кг); - упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость); - упражнения со скакалками, резиновыми жгутами; - упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени голеностопного сустава; - упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка); - плавание; - подвижные игры и эстафеты; - спортивные игры.	172 3 14 14 10 35 10 18 14 16 18 20		172 3 14 14 10 35 10 18 14 16 18 20
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - акробатические упражнения; - упражнения в самостраховке; - упражнения для укрепления мышц шеи; - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; - упражнения с партнером - специализированные игровые комплексы.	78 10 12 10 8 12 8 8 10		78 10 12 10 8 12 8 8 10
5.	<u>Технико-тактическая подготовка</u> освоение элементов техники и тактики: - <i>основные положения в борьбе;</i> - <i>элементы маневрирования;</i>	132 4 4		132 4 4

- <i>атакующие и блокирующие захваты.</i>	4		4
Приемы борьбы в партере:			
перевороты скручиванием:	10		10
- <i>захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;</i>			
- <i>захватом предплечья изнутри;</i>			
- <i>захватом спереди разноименной руки снизу;</i>			
- <i>захватом спереди одной руки сверху другой снизу;</i>			
- <i>за дальнюю руку сзади-сбоку;</i>			
- <i>за разноименное запястье сзади-сбоку;</i>			
перевороты забеганием:	8		8
- <i>захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;</i>			
- <i>захватом руки на ключ и дальней голени;</i>			
переворот прогибом с рычагом:	4		4
перевороты переходом:	8		8
- <i>захватом скрещенных голени;</i>			
- <i>захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами);</i>			
- <i>зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи);</i>			
переворот накатом:	8		8
- <i>захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой;</i>			
- <i>захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой;</i>			
контрприемы от переворотов:	10		10
- <i>переворот захватом одноименной руки и разноименной ноги;</i>			
- <i>бросок подворотом;</i>			
- <i>переворот выседом захватом руки под плечо;</i>			
дожимания на мосту:	6		6
- <i>за руку и шею сбоку;</i>			
- <i>за руку и туловище;</i>	6		6
уходы с моста:			
- <i>с забеганием в сторону от партнера;</i>			
- <i>переворотом на живот в сторону от противника.</i>			
Приемы борьбы в стойке:	6		6
переводы нырком:			
- <i>захватом разноименной руки и шеи;</i>			
- <i>захватом ног;</i>			
- <i>захватом шеи и туловища сбоку с подножкой;</i>	6		6
переводы рывком:			
- <i>захватом шеи сверху и разноименного бедра;</i>			
- <i>захватом одноименной руки с подножкой;</i>	8		8
- <i>броски подворотом (бедро);</i>	8		8
броски поворотом (мельница);			
- <i>захватом руки и одноименной ноги изнутри;</i>			
- <i>захватом головы сверху и одноименной ноги;</i>	10		10
броски наклоном:			
- <i>захватом руки с задней подножкой;</i>			
- <i>захватом руки и туловища с подножкой;</i>	8		8
сваливание сбиванием:			
- <i>захватом ног.</i>	10		10

	Учебно-тренировочные сватки.			
6.	Приемные и переводные испытания	12		12
7.	Медицинский контроль	10		10
8.	Соревновательная подготовка	16		16
	Инструкторская и судейская практика	4		4
	Восстановительные мероприятия	18		18
	Всего часов:	468	26	442

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Групп углубленного уровня сложности 1-2 г.об.
по вольной борьбе

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> - физкультура и спорт в РФ; - история развития спортивной борьбы в РФ; - влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; - гигиена, закаливание, режим и питание борца; - техника безопасности и профилактика травматизма; - врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа; - основы техники и тактики спортивной борьбы; - основы методики обучения и тренировки; - моральная и психологическая подготовка; - физическая подготовка; - периодизация спортивной тренировки; - планирование и контроль тренировки; - правила соревнований их организация и проведение; - оборудование и инвентарь; - установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	21 1 1 1 1 2 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2	21 1 1 1 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2	
2.	<u>Психологическая подготовка</u>	20	20	
3.	<u>Общая физическая подготовка</u> - строевые и порядковые упражнения; - л/атлетические упражнения; - ОРУ на гибкость, растягивание; - упражнения с отягощением (3-5 кг); - упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость); - упражнения со скакалками, резиновыми жгутами; - упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени голеностопного сустава; - упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	212 6 16 16 20 38 18 20 20 20		212 6 16 16 20 38 18 20 20

	- плавание; - подвижные игры и эстафеты; - спортивные игры.	18 20 20		18 20 20
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - акробатические упражнения; - упражнения в самостраховке; - упражнения для укрепления мышц шеи; - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; - упражнения с партнером - специализированные игровые комплексы.	112 16 16 16 14 12 12 12 14		112 16 16 16 14 12 12 12 14
5.	<u>Технико-тактическая подготовка</u> освоение элементов техники и тактики: - <i>основные положения в борьбе;</i> - <i>элементы маневрирования;</i> - <i>атакующие и блокирующие захваты.</i> Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: - <i>захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;</i> - <i>захватом предплечья изнутри;</i> - <i>захватом спереди разноименной руки снизу;</i> - <i>захватом спереди одной руки сверху другой снизу;</i> - <i>за дальнюю руку сзади-сбоку;</i> - <i>за разноименное запястье сзади-сбоку;</i> перевороты забеганием: - <i>захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;</i> - <i>захватом руки на ключ и дальней голени;</i> переворот прогибом с рычагом; перевороты переходом: - <i>захватом скрещенных голени;</i> - <i>захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами);</i> - <i>зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи);</i> переворот накатом: - <i>захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой;</i> - <i>захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой;</i> контрприемы от переворотов: - <i>переворот захватом одноименной руки и разноименной ноги;</i> - <i>бросок подворотом;</i> - <i>переворот выседом захватом руки под плечо;</i> дожимания на мосту: - <i>за руку и шею сбоку;</i> - <i>за руку и туловище;</i> уходы с моста:	163 4 4 4 10 9 8 8 10 10 10 10 10 9		163 4 4 4 10 9 8 8 10 10 10 10 10 9

	<ul style="list-style-type: none"> - забеганием в сторону от партнера; - переворотом на живот в сторону от противника; - с освобождением захваченной руки и поворотом на живот в сторону противника. <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <p>переводы нырком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом разноименной руки и шеи; - захватом ног; - захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; <p>переводы рывком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом шеи сверху и разноименного бедра; - захватом одноименной руки с подножкой; <p>броски подворотом (бедро);</p> <p>броски поворотом (мельница);</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом руки и одноименной ноги изнутри; - захватом головы сверху и одноименной ноги; <p>броски наклоном:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом руки с задней подножкой; - захватом руки и туловища с подножкой; <p>сваливание сбиванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом ног. <p>Учебно-тренировочные сватки.</p>	10		10
		10		10
		10		10
		12		12
		12		12
		9		9
		10		10
6.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	14		14
7.	<u>Медицинский контроль</u>	12		12
8.	<u>Соревновательная подготовка</u>	24		24
9.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	6		6
10.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	40		40
	Всего часов:	624		624

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
подготовки группы углубленного уровня сложности 3-4 г.об.
по вольной борьбе

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	<u>Теоретическая подготовка</u>	35	35	
	- физкультура и спорт в РФ;	1	1	
	- история развития спортивной борьбы в РФ;	1	1	
	- влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;	1	1	
	- гигиена, закаливание, режим и питание борца;	1	1	
	- техника безопасности и профилактика травматизма;	1	1	
	- врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа;	2	2	
	- основы техники и тактики спортивной борьбы;	5	5	
	- основы методики обучения и тренировки;	3	3	
	- моральная и психологическая подготовка;	2	2	
	- физическая подготовка;	2	2	
	- периодизация спортивной тренировки;	1	1	
	- планирование и контроль тренировки;	3	3	

	- правила соревнований их организация и проведение; - оборудование и инвентарь; - просмотр и анализ соревнований; - установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	2 1 5 4	2 1 5 4	
2.	<u>Психологическая подготовка</u>	40	40	
3.	<u>Общая физическая подготовка</u> - строевые и порядковые упражнения; - л/атлетические упражнения; - ОРУ на гибкость, растягивание; - упражнения с отягощением (3-5 кг); - упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость); - упражнения со скакалками, резиновыми жгутами; - упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени голеностопного сустава; - упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка); - плавание; - подвижные игры и эстафеты; - спортивные игры.	230 8 18 20 20 36 20 22 22 22 22 20		230 8 18 20 20 36 20 22 22 22 22 20
4.	<u>Специальная физическая подготовка</u> - акробатические упражнения; - упражнения в самостраховке; - упражнения для укрепления мышц шеи; - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; - упражнения с партнером; - упражнения для развития мышц ног; - упражнения для развития мышц рук; - специализированные игровые комплексы; - комплексы круговой тренировки.	192 18 16 18 18 20 18 16 16 18 18 16		192 18 16 18 18 20 18 16 16 18 18 16
5.	<u>Технико-тактическая подготовка</u> освоение элементов техники и тактики: - <i>основные положения в борьбе;</i> - <i>элементы маневрирования;</i> - <i>атакующие и блокирующие захваты.</i> Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: - <i>захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;</i> - <i>захватом предплечья изнутри;</i> - <i>захватом спереди разноименной руки снизу;</i> - <i>захватом спереди одной руки сверху другой снизу;</i> - <i>за дальнюю руку сзади-сбоку;</i> - <i>за разноименное запястье сзади-сбоку;</i> перевороты забеганием: - <i>захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;</i> - <i>захватом руки на ключ и дальней голени;</i> переворот прогибом с рычагом; перевороты переходом: - <i>захватом скрещенных голеней;</i>	259 4 8 12 14 14 14 14 14 14 14		259 4 8 12 14 14 14 14 14 14 14

	<ul style="list-style-type: none"> - захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами); - зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи); <p>переворот накатом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; - захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой; <p>контрприемы от переворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот захватом одноименной руки и разноименной ноги; - бросок подворотом; - переворот выседом захватом руки под плечо; <p>дожимания на мосту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за руку и шею сбоку; - за руку и туловище; <p>уходы с моста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с забеганием в сторону от партнера; - переворотом на живот в сторону от противника. <p>Комбинации приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переворот обратным захватом туловища – переворот рычагом; - переворот перекатом – переворот рычагом; - с захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – переворот с ключом и предплечьем изнутри – бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. <p>Приемы борьбы в стойке:</p> <p>переводы нырком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом разноименной руки и шеи; - захватом ног; - захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; <p>переводы рывком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом шеи сверху и разноименного бедра; - захватом одноименной руки с подножкой; - броски подворотом (бедро); <p>броски поворотом (мельница);</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом руки и одноименной ноги изнутри; - захватом головы сверху и одноименной ноги; <p>броски наклоном:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом руки с задней подножкой; - захватом руки и туловища с подножкой; <p>сваливание сбиванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захватом ног. <p>Учебно-тренировочные сватки.</p>			
6.	<u>Приемные и переводные испытания</u>	20		20
7.	<u>Медицинский контроль</u>	12		12
8.	<u>Соревновательная подготовка</u>	54		54
9.	<u>Инструкторская и судейская практика</u>	14		14
10.	<u>Восстановительные мероприятия</u>	80		80
	Всего часов:	936		936

6. Переводные нормативы по ОФП и СФП.

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп базового
уровня сложности
(для всех годов обучения).**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
6	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
7	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
8	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
9	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	20	19	18	17	16	20	19	18	17	16	27	26	25	24	23
10	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35	33	31	29	27	39	37	35	33	31	37	36	34	32	30

**Переводные нормативы по ОФП и СФП групп углубленного уровня
сложности 1-2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Подтягивание на	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12

	перекладине (кол. раз)															
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
5	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
6	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	10	14	18	22	24	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
7	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
8	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
9	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
10	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31	29	27	25	23	32	30	28	26	24	38	36	34	32	30

Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп углубленного уровня сложности 3-4 г.об..

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
4	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
5	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
6	Сгибание рук в	15	18	21	24	25	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23

	упоре лежа за 20 с (кол-во раз)															
7	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
8	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
9	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
10	Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с)	29	27	25	23	21	31	29	27	25	23	31	29	27	25	23

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	1 стр.
2	Характеристика организации учебно-тренировочного процесса....	2 стр.
3	Разделы программы	5 стр.
4	Методические рекомендации	24 стр.
5	Учебно-тематическое планирование.....	26 стр.
6	Переводные нормативы	34 стр.

