

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Первомайская детско - юношеская спортивная школа»  
Первомайского района Тамбовской области.

Рассмотрена  
На педагогическом совете  
МБОУ ДО «Первомайская  
ДЮСШ»  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ ДО «Первомайская  
ДЮСШ»  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта спортивная борьба.**  
**«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА».**

Срок реализации программы – 7 лет.

Разработчики:

Филатова Татьяна Александровна – заместитель директора МБОУ ДО  
«Первомайская ДЮСШ».

Беззубцев Геннадий Петрович – старший тренер-преподаватель отделения  
греко-римской борьбы МБОУ ДО «Первомайская ДЮСШ».

Первомайский  
2015 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе - является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного процесса. Программа составлена в соответствии с учетом основных нормативных и правовых документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», приказ Минспорта России от 10.06.2013 г. № 145;

-«Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730;

- Устав МБОУ ДО « Первомайская ДЮСШ», утвержден Постановлением администрацией Первомайского района Тамбовской области № 743 от 31 августа 2015 г .

*Греко-римская борьба*, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре. Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

*Данная программа направлена на:*

-отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в скоростно-силовых видах;

-создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в скоростно-силовых видах;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по

программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет. Период освоения программы - 7 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки (срок обучения – 3года);

- тренировочный этап делится на два периода:

период начальной специализации (срок обучения - 2года);

период углубленной специализации (срок обучения - 2года).

Важной и органичной частью образовательного процесса, является отбор детей в группы начальной подготовки. Главные критерии отбора – одаренность и способность.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие отбор (вступительные экзамены) и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет.

*На тренировочном этапе (этап начальной спортивной специализации, до 2-х лет обучения),* направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, уточнение спортивной специализации; *тренировочный этап (этап углубленной тренировки, свыше 2-х лет обучения),* направлен на: совершенствование техники греко-римской, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах. Нормативы тренировочной нагрузки.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Мин./максимальность (чел)	Количество занятий в неделю	Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки (часов в год)
Этап начальной подготовки	1 год обучения	10	15/25	3	6/312
	2 год обучения	10 -11	15/20	4	8/416
	3 год обучения	11-12	12/20	4	8/416
Тренировочный этап	1 год обучения	12 -13	12/14	4	12/624
	2 год обучения	13-14	10/14	5	15/780
	3 год обучения	14-15	8/12	6	18/936
	4 год обучения	15-16	8/12	6	18/936

--	--	--	--	--	--

**Соотношение объемов тренировочного процесса  
по разделам обучения, в %**

Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ						
	Начальный			Тренировочный			
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>Теоретическая подготовка</b>	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
<b>Общая физическая подготовка</b>	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
<b>Избранный вид спорта</b>	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
Специальная физическая и функ.под.	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
Основы технико – тактической подготовки	18%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Участие в соревнованиях	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Психологическая подготовка	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Инструкторская и судейская практика	-	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Медико-восстановительные мероприятия.	-	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Промежуточная и итоговая аттестация	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
<b>Технико-такт. и психологическая подготовка</b>	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
<b>Самостоятельная работа</b>	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
<b>Итого:</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года.

Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В

каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3-4 раза в неделю, в тренировочных группах – 3-х академических часов при 4- 6 разовых тренировочных занятиях в неделю.

Основные формы организации образовательного процесса:

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

Разделы подготовки	ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)			
	1-й год	2-й год	3 –й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>83</b>	<b>125</b>	<b>156</b>	<b>187</b>	<b>187</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>156</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>390</b>	<b>468</b>	<b>468</b>
Спец. физ. и функцион.подготов.	62	83	83	125	156	187	187
Основы технико-такт .подготовки	56	42	42	63	78	93	93
Участие в соревнованиях	16	21	21	31	39	47	47
Психологическая подготовка	16	21	21	31	39	47	47
Инструкторская и судейская практика	-	12	12	19	23	28	28
Медико-восстановительн .мероприятия	-	21	12	31	39	47	47
Промежуточная и итоговая аттестация	6	8	8	12	16	19	19
<b>Другие виды спорта</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
<b>Технико-тактич.и психологическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>94</b>	<b>117</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
<b>Итого часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов.**

*Этап начальной подготовки.*

*1-й год обучения*

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Общая физическая подготовка	62	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	19	19
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>156</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	-	-
Спец. физ. и функцион.подготов.	62	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	-	-
Основы технико-такт .подготовки	56	5	4	7	4	9	8	5	9	2	3	-	-
Участие в соревнованиях	16	-	3	-	3	-	-	3	-	3	4	-	-
Психологическая подготовка	16	2	2	2	2	-	2	2	-	2	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медико-восстановительн .мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
<b>Другие виды спорта</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Технико-тактич. и психолог. подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

*2-й год обучения*

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Общая физическая подготовка	83	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26	26
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>208</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	-
Спец. физ. и функцион.подготов.	83	9	7	9	9	7	8	9	10	7	8	-	-
Основы технико-такт .подготовки	42	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	-	-

Участие в соревнованиях	21	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	-	-
Психологическая подготовка	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	-	-
Медико-восстановительн .мероприятия	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	3	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-
<b>Другие виды спорта</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Технико-тактич. и психолог. Подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

3-й год обучения

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>83</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>208</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	-
Спец. физ. и функцион.подготов.	83	9	7	9	9	7	8	9	10	7	8	-	-
Основы технико-такт .подготовки	42	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	-	-
Участие в соревнованиях	21	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	-	-
Психологическая подготовка	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	-
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	-	-
Медико-восстановительн .мероприятия	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	3	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-
<b>Другие виды спорта</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Технико-тактич. и психолог. подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

*Тренировочный этап.  
1-й год обучения.*

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>125</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>312</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	-	-
Спец. физ. и функцион.подготов.	125	14	11	13	14	10	13	12	14	10	14	-	-
Основы технико-такт .подготовки	63	6	6	7	6	6	7	7	6	6	6	-	-
Участие в соревнованиях	31	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	-	-
Психологическая подготовка	31	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
Инструкторская и судейская практика	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Медико-восстановительн .мероприятия	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	12	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-
<b>Другие виды спорта</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	-
<b>Технико-тактич. и психол. Подготовка.</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	-	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

*2-й год обучения.*

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>156</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>390</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	-	-
Спец. физ. и функцион.подготов.	156	18	12	16	16	12	16	17	18	12	19	-	-
Основы технико-такт .подготовки	78	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	-	-
Участие в соревнованиях	39	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	-	-







### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Основные формы тренировочной работы:

групповые занятия (теоретические, практические);  
тренировка по индивидуальному плану;  
выполнение домашних заданий;  
участие в показательных выступлениях и соревнованиях;  
просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;  
инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;
- 4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;
- 5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

*Требования, предъявляемые к занятиям греко-римской борьбой.*

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построенное тренировочное занятие. Обучение и совершенствование должно осуществляться с первой минуты занятия; следует всячески избегать методических шаблонов;

строить занятие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным);

задачи тренировки должны быть конкретными;

больше трех задач в тренировке не ставить.

Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени;

основная часть – 70-80% времени;

заключительная часть – 5-10% времени.

#### **Этап начальной подготовки.**

*Цель:* утверждение в выборе спортивной специализации - греко-римской борьбы и овладение основами техники.

*Задачи :*

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- обучение технике греко-римской борьбы ;
- участие в соревнованиях;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбы.

### *Основные средства :*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); -скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки); - школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). *Основные методы выполнения упражнений:* строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

### *Основные направления тренировки.*

На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для греко-римской борьбы. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### *Особенности обучения.*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

### *Методика контроля.*

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых учащихся.

### *Участие в соревнованиях.*

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### Тренировочный этап.

Состоит из двух под этапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения).

*Этап начальной спортивной специализации.* Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### Цель, задачи:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основы комплексной многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

#### Этап углубленной спортивной специализации.

Формируется из здоровых спортсменов- разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### Цель, задачи:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование в технике и тактике греко-римской борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### *Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; - изометрические упражнения.

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

*Основные направления тренировки:* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

#### *Совершенствование техники греко-римской борьбы.*

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее.

Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.*

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);

- педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

*Участие в соревнованиях.*

Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность:

вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

### ***Темы теоретических занятий.***

(материал для всех этапов подготовки)

#### *Тема 1. Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

#### *Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

#### *Тема 3. Теории и методики физической культуры и спорта.*

Историю развития избранного вида спорта. Основы философии и психологии греко-римской борьбы. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила). Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

Требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

#### *Тема 4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: ее зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы.

#### Тема 5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства 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.

#### Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

#### Тема 7. Сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее 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. Легкие. Значение сердечно-сосудистых 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. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

#### Тема 8. Гигиенические знания умения и навыки . Режим дня, закаливание организма.

##### Основы спортивного питания .

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за

телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет 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. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

Тема 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. 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 покрывки, обкладка матами, коврами).

Тема 9. Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе.

Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Специальная физическая и функциональная подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка. (для всех этапов подготовки).**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.



Существует два вида подготовки: общая и специальная.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

*Общеразвивающие упражнения*, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

*Ходьба*: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*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, с 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.

*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, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*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, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, 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 положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

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

*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.

*Упражнения для развития гибкости*: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

*Упражнения для развития ловкости*: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережатие через стоящего на четвереньках; пережатие через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

*Упражнения для развития силы*: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

*Упражнения для развития быстроты движения*: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

*Упражнения для развития выносливости:* со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка, процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы

- упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний;
- приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках;
- упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).
- упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой;
- упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

*Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.*

( для всех этапов подготовки).

*Упражнения для развития силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

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

*Упражнения для развития гибкости:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

*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; перешагивания через набивной мяч; кувырки 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; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на

интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты упражнения для развития координации: (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.

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных 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 (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

*Упражнения для развития способности 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.

#### *Специальная физическая подготовка*

( для все этапов подготовки).

#### *Простейшие формы борьбы.*

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

#### *Упражнения для укрепления моста.*

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

#### *Имитационные упражнения.*

Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

#### *Упражнения с партнером.*

Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

#### *Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.*

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**( для всех этапах подготовки).**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

*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 оследующим падением.

*Положения борца по отношению к коврику* (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 партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

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.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

*Тактика* – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику

спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

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

*Тактические действия:* изучение 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) ;  
- проведение 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, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка* к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется

с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА. (для всех этапах подготовки).**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе

соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

### **МЕДИКО - ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. (для всех этапах подготовки).**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*К педагогическим средствам восстановления относятся:*

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
  - создание чёткого ритма и режима тренировочного процесса;
  - рациональное построение тренировочных занятий;
  - использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
  - соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
  - индивидуализация тренировочного процесса;
  - адекватные интервалы отдыха;
  - упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
  - корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам ;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Медико-биологические средства :*

- рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов);
- сбалансированное рациональное питание;
- специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.;
- удобная обувь, одежда;
- водные процедуры (душ, ванны, баня);
- массаж, спортивные растирки;
- физиотерапевтические процедуры.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА. (для всех учебных групп).**

*Подвижные игры и эстафеты.* Эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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

*Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

*Туризм.* Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки.

*Подготовка и сдача норм комплекса ГТО* (в соответствии с возрастом).

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (Для всех этапов подготовки).**

### ***Приемы борьбы в партере:***

*Перевороты борьбы скручиванием:* перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

*Перевороты забеганием:* переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

*Перевороты перекатом:* переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

*Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу;* переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

*Перевороты накатом:* переворот накатом захватом туловища рукой.

*Защита.*

*Контрприемы.*

### ***Комбинации приемов:***

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку.*

*Переворот рычагом;* переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.*

*Переворот накатом* захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

*Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.*

*Переворот обратным захватом туловища;* бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

*Переворот накатом захватом туловища.*

*Переворот накатом захватом туловища в другую сторону;* бросок прогибом захватом туловища сзади.

### ***Приемы борьбы в стойке:***

*Переводы рывком:* переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.



*Переводы нырком:* переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

*Броски подворотом:* бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

*Броски наклоном:* бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Броски поворотом (мельница):* бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

*Сваливание сбиванием (сбивание):* сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

*Защита.*

*Контрприемы.*

### ***Примерные комбинации приемов:***

*Перевод рывком за руку:* сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

*Перевод нырком захватом шеи и туловища:* бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Перевод вращением захватом руки сверху:* сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

## **Для этапа начальной подготовки 1 года обучения.**

### **Техника борьбы в партере.**

#### ***Перевероты скручиванием.***

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переверота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переверот за себя за разноименную руку под плечо, б) переверот за себя за одноименное плечо.
2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переверота. Контрприемы: а) переверот за себя за одноименное плечо; б) переверот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переверот с забеганием.* 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

### **Техника борьбы в стойке.**

#### ***Переверот рывком за руку.***

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

#### ***Переверот нырком – с захватом шеи и туловища.***

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок

подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

### Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

## **Для этапа начальной подготовки 2 года обучения**

### Техника борьбы в партере.

#### *Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

#### *Переворот с забеганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

#### *Захватом руки на ключ.*

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

### Техника борьбы в стойке.

#### *Переворот рывком за руку.*

Защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок под воротом захватом за руку через

плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.*

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок под воротом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски под воротом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

*Сбивания.*

С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом. (Мельница).*

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

### **Для этапа начальной подготовки 3 года обучения.**

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2.

Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с за беганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо

(изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ.*

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом.*

Захватом шеи сверху и туловища снизу; хватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

*Обратным хватом туловища.*

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом.*

Захватом туловища с рукой, хватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с хватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; за беганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

*Техника борьбы в стойке.*

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом хватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с хватом шеи и туловища.*

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с хватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и хватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Хватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и лопатках упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с хватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С хватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с хватом туловища с рукой. Сбивания. С хватом руки; хватом руки и туловища; хватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом. (Мельница).*

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

#### Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

### **Для тренировочного этапа.**

#### ***Приемы борьбы в партере.***

##### *Перевороты скручиванием:*

переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;  
переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку;  
переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка;  
переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка;  
переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка;  
переворот скручиванием обратным захватом туловища.

##### *Переворот забеганием:*

переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;  
переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

##### *Переворот перекатом:*

переворот перекатом обратным захватом туловища;  
переворот перекатом захватом туловища спереди;  
переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

##### *Переворот прогибом:*

переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча;  
переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

##### *Переворот накатом:*

переворот накатом захватом туловища;  
переворот накатом захватом разноименного запястья;

переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

*Броски накатом:*

бросок накатом захватом туловища;

бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

*Броски подворотом (через спину):*

бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища;

бросок подворотом захватом туловища.

*Броски наклоном:*

бросок наклоном обратным захватом туловища.

*Броски прогибом:*

бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

*Удержания:*

удержание захватом рук сбоку-сверху;

удержание захватом шеи с дальним плечом;

удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку;

удержание захватом рук с головой спереди;

удержание захватом одноименной руки и туловища спереди;

удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку;

удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

*Защита.*

*Контрприемы.*

### ***Приемы борьбы в стойке.***

*Переводы нырком:*

перевод нырком захватом туловища.

*Перевод вращением (вертушка):*

перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

*Переводы выседом:*

перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

*Броски подворотом (через спину):*

бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу;

бросок подворотом запястья и другой руки снизу;

бросок подворотом захватом руки на плечо;

бросок подворотом захватом рук сверху;

бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху;

бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

*Броски наклоном:*

бросок наклоном захватом руки и туловища;

бросок наклоном захватом туловища сбоку;

бросок накорном захватом туловища;

бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

*Броски поворотом:*

бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри;

бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри;

бросок поворотом обратным захватом запястий;

бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

*Броски прогибом:*

бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;

бросок прогибом захватом туловища;

бросок прогибом захватом туловища с рукой;

бросок прогибом захватом руки и туловища;  
бросок прогибом захватом рук сверху ;  
бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади);  
бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку;  
бросок прогибом захватом туловища сзади;  
бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

*Сваливание сбиванием (сбивания):*

сбивание захватом руки и туловища;  
сбивание захватом туловища с рукой;  
сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

*Сваливание скручиванием (скручивание):*

скручивание захватом шеи с плечом.

*Защита.*

*Контрприемы.*

### ***Примерные комбинации приемов:***

*Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:*

бросок прогибом захватом рук сверху;  
бросок захватом руки сверху и шеи;  
сбивание захватом туловища с рукой;  
вертушка захватом руки сверху;

бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:*

перевод нырком захватом шеи и туловища;  
бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку;  
бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;  
бросок прогибом захватом туловища с рукой;  
бросок наклоном захватом туловища с рукой;  
сбивание захватом руки сверху (под другую руку);  
бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой:*

вертушка захватом руки сверху;  
бросок подворотом захватом шеи с плечом;  
сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

*Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:*

перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

*Куст приемов с захватом руки двумя руками:*

перевод вертушкой;  
бросок вертушкой;  
бросок подворотом;  
сбивание;  
мельница;  
обратная вертушка;  
бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

### **Для тренировочного этапа 1 года обучения.**

#### **Техника борьбы в партере.**

*Перевороты скручиванием.* 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.  
Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя

за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с за беганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ.*

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом.*

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковра и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом.*

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковра и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

*Переворот с обратным захватом туловища.*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к ковра и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке.*



Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) пренести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

#### *Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

#### *Бросок поворотом. (Мельница).*

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: опереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

#### *Бросок прогибом.*

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

#### *Бросок подворотом с захватом руки и туловища*

– защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

#### Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предворительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Подготовка к

соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

### Для тренировочного этапа 2 года обучения

#### Техника борьбы в партере.

##### *Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2.

Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с за беганием.* 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

##### *Захватом руки на ключ.*

1. Одной рукой сзади. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

##### *Перевороты перекатом.*

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице.

##### *Обратным захватом туловища.*

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок

и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.  
*Переворот с обратным захватом туловища.*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом.*

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.*

Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке переворот рывком за руку.*

Защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.*

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом. (Мельница).*

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом

руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

*Бросок прогибом.*

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

*Тактика.*

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предворительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба.

### **Для тренировочного этапа 3 года обучения**

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием.* 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо

(изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

#### *Перевороты перекатом.*

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальнейшей рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

#### *Переворот накатом.*

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

#### *Переворот с обратным захватом туловища.*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

#### *Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.*

Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

#### Техника борьбы в стойке.

#### *Переворот рывком за руку.*

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.  
Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

#### *Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

#### *Сбивания.*

С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

#### *Бросок поворотом. (Мельница).*

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: опереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

#### *Бросок прогибом.*

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

#### *Бросок через мост захватом туловища.*

Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: опереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

#### Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки

параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

### Для тренировочного этапа 4 года обучения

#### Техника борьбы в партере.

##### *Перевороты скручиванием.*

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

##### *Переворот с забеганием.*

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

##### *Захватом руки на ключ.*

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

##### *Перевороты перекатом.*

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней

рукой руку противника с шеи; поднимая голову, опереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к коврику и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

#### *Переворот накатом.*

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего. Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

#### *Бросок накатом.*

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего. Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и поворачиваясь грудью к атакующему опереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход наверх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

#### *Техника борьбы в стойке.*

*Переворот рывком за руку.* Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

#### *Переворот нырком – с захватом шеи и туловища.*

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

#### *Броски подворотом.*

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли опереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с



рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом.* (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки). Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

*Бросок прогибом.*

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Бросок через мост захватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

### Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных

тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ( для всех этапов подготовки ).**

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями. Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения мячом. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

### *1. Общие требования.*

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

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режим мы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 ЛК, температура – не менее 15-17°C, влажность – не боле 30-40%.

1.5. При проведении занятий по греко-римской борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан

немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю .

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## *2. Требования охраны труда перед началом занятий.*

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2.Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования используемых на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

## *3. Требования охраны труда во время занятий.*

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:

- бросать противника на голову;
- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- душировать спарринг-партнера;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;
- выполнять противосуставные действия;
- выполнять болевые приемы;
- делать загиб руки за спину.

## *4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.*

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее

лечебное учреждение.

5.

*Требования охраны труда по окончании занятий.*

5.1. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы начальной подготовки .**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м ( не более 5,8с )
Сила	Подтягивание из виса на руках, ( не менее 2 раз). Сгибание рук в упоре лёжа ( не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 150 см)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м ( не более 5,6 с )
Сила	Подтягивание из виса на руках, ( не менее 4 раз). Сгибание рук в упоре лёжа ( не менее 20раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 160 см)
Техническое мастерство	10 бросков манекена подворотом - 23 (сек.) 10 бросков манекена прогибом - 25 (сек.) Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо – не более 17 (сек.) Перевороты на мосту: 10 раз 25 (сек.)

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности); мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 2.определение технической подготовленности;
- 3.уровень спортивного мастерства;
- 4.участие в спортивных соревнованиях

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

## Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

### ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И 2-3 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 (сек)	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 (количество раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3.	Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5.	10 бросков манекена подворотом (сек.)	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26

**УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И 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 (сек)	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 перекладине (количество раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3.	Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5.	10 бросков манекена подворотом (сек.)	35	32	29	26	23	36	33	30	27	24	38	35	32	29	26
6.	10 бросков манекена прогибом (сек.)	37	34	31	28	25	40	37	34	31	28	42	39	36	33	30
7.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (сек.)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
	10-влево, 10-вправо (сек.)											50	48	46	44	42
	15-влево, 15-вправо (сек.)	46	44	42	40	38	48	46	44	42	40					
8.	Перевороты на мосту: 10 раз (сек.)	31	29	27	25	23	32	30	28	26	24	38	36	34	32	30

**УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42 – 46 кг					50 – 69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (сек)	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 (количество раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3.	Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
4.	Приседание с партнёром равного веса (количество 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.	10 бросков манекена подворотом (сек.)	30	28	26	24	22	31	29	27	25	23	33	31	29	27	25
7.	10 бросков манекена прогибом (сек.)	32	30	28	26	24	34	32	30	28	26	36	34	32	30	28
8.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (сек.)	17,5	17	16,5	16	15,5	17,5	17	16,5	16	15,5	18	17,5	17	16,5	16
	10-влево, 10-вправо (сек.)											49	47	45	43	41
	15-влево, 15-вправо (сек.)	44	42	40	38	36	47	45	43	41	39					
9.	Перевороты на мосту: 10 раз (сек.)											31	29	27	25	23
	15 раз (сек.)	29	27	25	23	21	31	29	27	25	23					



## УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, ЗАДАНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И Т.Д., ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Практическая подготовка.

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех лет обучения).

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

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

### Специально-подготовительные упражнения

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

#### *Упражнения для укрепления мышц шеи.*

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;  
наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками);

наклон головы в сторону с помощью руки.

#### *Упражнения на мосту.*

Вставание на мост, лежа на спине;

кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках;

движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

#### *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.

#### *Упражнения с манекеном.*

Поднимание манекена, лежащего 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, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

#### *Упражнения с партнером.*

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;

поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе;  
 переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;  
 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, разведение рук,  
 перевороты, круговые вращения;  
 ходьба на руках с помощью партнера;  
 отжимание рук в разных исходных положениях.

### **Специализированные игровые комплексы.**

#### *Игра в касания.*

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

### **Номера заданий для игры касания.**

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38

9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

*Игры в 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). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

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

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками;
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

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

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

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57

7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

*Игры в перетягивание* для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки. За палку; перетягивания 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, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами 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 мате, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

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, 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.

### **Тренировочные задания.**

#### ***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.***

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

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

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

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

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

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

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост».**

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

*Уходы с «моста»:*

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

*Контрприемы с уходом с «моста»:*

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

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

*Уход с «моста»:* переворот в сторону захваченной руки.

*Контрприем:* переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

### **Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток.**

*а) задания по совершенствованию умения:*

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиться преимущества при необъективном судействе;

*б) учебные схватки:*

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;

*в) провести контрольный прием;*

*г) провести только связки приемов;*

*д) провести прием или комбинацию за заданное время.*

## **Содержание разминки борца.**

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

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

### **Примерная схема разминки:**

- Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- Элементы акробатики и самостраховке – 5-10 мин.
- Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- Освоение захватов – 5-10 мин.
- Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
- Упражнение на «мосту» – 5-10 мин.

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны; кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым-правым боком;
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

## **Методические требования к типовой структуре занятия.**

Одним из необходимых условий эффективности образовательного процесса является правильное построение занятия по борьбе. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом подготовки, тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий. Практические занятия в борьбе могут носить образовательный и тренировочный характер. Тренировочные занятия по борьбе. На тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условных и вольных связках. Борец, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство,

усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях схваток. Поэтому тренировочные занятия приемлемы для борцов всех разрядов. Тренер, планируя общий курс обучения борца, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении. Тренировочное занятие по борьбе. Во время тренировочных занятий борец совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям борец главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с соперниками разного стиля и манеры ведения схваток, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для спортсменов разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров. Входящие в группу должны быть примерно одной квалификации, так как тренер дает всем одно задание по изучению и совершенствованию технических и тактических действий. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть занятия** включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц; в) растяжку мышц. В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяют улучшить работу двигательного аппарата. Особенное внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям. В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях. Последовательность проведения упражнений: - строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение); - упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте); - упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

**В основной части занятия решаются главные задачи:** а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к большому психическому напряжению; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условных и вольных схватках. Вольная схватка с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условной или вольной схватке переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на снарядах снижают нервное напряжение после учебных схваток, поэтому их выполняют в конце основной части занятия.

**В заключительной части занятия** нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу, дыхательные упражнения, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры). Место упражнений в той или иной части занятия зависит

от квалификации группы, цели и направленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные борцы в занятии, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба	Приказ № 28760 от 10.06.2013г.		Министерство спорта Российской Федерации.
2.	Спортивная борьба	1993	Игуменов В.М.	Просвещение, Москва.
3.	Греко-римская. Программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР	2004	Подливаев Б.А., Грузных Г.М	Советский спорт, Москва
4.	Борьба вольная	1990	Дякин А.М.	Советский спорт, Москва,
5.	Основные направления технико-тактической подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе	1997	Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов А.Ю.	М.: ФОН
6.	Спортивная борьба: Учебник для ИФК	2009	Галковский Н.М., Катулин А.З, Чионов Н.Г.	Москва
7.	Греко-римская борьба	2006	Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Хоменко И.Т.	Феникс, Ростов – на –Дону.
8.	Учебник для тренера по борьбе	1995	Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И.	КПГУ, Красноярск
9.	Многолетняя полготовка спортсменов - единоборцев	1999	Пилюян Р.А.	Малаховка
10.	Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки ( Психологическая подготовка спортсмена)	2001	Савенков Г.И.	Москва

11.	Специализированные подвижные игры-единоборства.	1998	Крепчун И.Н., Рудницкий В.И.	Минск, « Четыре четверти».
-----	---	------	---------------------------------	----------------------------------

### Интернет- ресурсы .

1. Министерство спорта РФ – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru).
3. Сайт Федерация спортивной борьбы России- <http://www.wrestrus.ru/>

### Аудиовизуальные средства.

1. Греко-римская борьба – Видео соревнований – <http://www.allbudo.ru/2011/05/tehnika-greko-rimskoj-borby-video/>
2. Видео Греко-римская борьба - [news.sportbox.ru](http://news.sportbox.ru)
3. Греко-римская борьба. Видео-уроки – <http://sport-lessons.com/fight/samooborona/445-greko-rimskaya-borba-priemu-obuchayuschie-video.html>

