

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЦЕНТРА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
ЭВЕНКИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**Утверждена приказом директора  
МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» ЭМР  
Красноярского края  
от 07.06.2018 года № 11П**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа  
по виду спорта «Вольная борьба»**

**Срок реализации программы: от 6 лет**

**Возраст детей: 8 (6-7) и старше**

**Разработчик: Алексеева Н.А., Бадмаев Е.В., Климов А.А.**

**п. Тура  
Эвенкийский муниципальный район  
2018 г.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Методическая часть	5
3.	Учебный план	8
4.	Система контроля и нормативные требования	11
5.	Методическая часть	13
6.	Перечень информационного обеспечения	40

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- приказа Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
- приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба"
- письма Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ ЦФКиС» Эвенкийского муниципального района Красноярского края

Также при составлении программы учитывались обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными спортсменами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования и научно-методические рекомендации по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Освоение первичных навыков физической подготовки возможно осуществлять в рамках спортивно оздоровительной подготовки с обучающимися в возрасте от 6 до 18 лет.

Наиболее успешно в новых условиях выступали спортсмены, добившиеся сокращения длительности тактической подготовки к выполнению приема, а

также физического подхода, отрыва (сбивания). Другим аспектом проблемы интенсификации схватки является необходимость в очень короткое время оценить ситуацию, «пробить» защиту соперника и успешно провести излюбленный прием. Все это требует решения многих вопросов в тактике реализации «коронных» приемов, а также выдвигает необходимость разработки методики тренировки, в полной мере отвечающей новым требованиям правил соревнований.

Основными задачами образовательной программы по вольной борьбе являются:

- адаптация к жизни в обществе
- привитие любви к физической культуре
- формирование общей культуры
- формирование мировоззрения здорового образа жизни
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края
- подготовка инструкторов – общественников и судей по спорту

Прием на отделение вольной борьбы проходит согласно Правилам приема, перевода по этапам подготовки и отчисления из школы.

Многие специалисты (Р.Е.Мотылянская, 1956 г., А. Б. Гендельсон, К. П. Смирнов, 1966 г., Р. Нейберг, 1966, Г. И. Кукушкин, 1968 г., Ю. Г. Травкин, 1981 г., и др.) отмечают, что «сейчас дети в среднем на год физически развиваются быстрее, чем в начале XX века» (1). Следовательно, некоторое снижение возраста при приеме на отделение вольной борьбы допустимо, хотя и требует более тщательного контроля за здоровьем этих детей.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

**Спортивно-оздоровительный этап:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- Устранение недостатков физического развития;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки

**Этап начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- освоение базового программного материала.

#### **Этап учебно-тренировочный:**

- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по данной программе, рассчитанной на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов.

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер-преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Максимальный возраст занимающихся в образовательных организациях по

программам спортивной подготовки, за исключением УОР, не ограничивается (в части реализации образовательных программ).

**Таблица 1 - Нормы наполняемости групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах**

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год обучения	10	10 - 12	14	12
	2 год обучения			14	12
	3 год обучения		8 - 10	12	14
	4 год обучения			12	16
Этап начальной подготовки	Свыше 1 года	12	12 - 14	20	8
	До 1 года		14 - 16	25	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15 - 20	30	6

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" программы, разрабатываемые образовательной организацией, должны соответствовать и учитывать требования Федерального стандарта спортивной подготовки по избранным видам спорта, в частности по вольной борьбе. ФССП устанавливает следующие обязательные требования к программе спортивной подготовки, а также нормативы, которые спортсменам необходимо выполнить для поэтапной реализации программы:

1. требования к структуре и содержанию программ, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу подготовки;
2. нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
3. требования к участию лиц, проходящих обучение по программам в

сфере физической культуры и спорта, и лиц, ее обеспечивающих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой;

4. требования к результатам реализации программы на каждом из этапов подготовки;

5. особенности осуществления подготовки;

6. требования к условиям реализации программы, в том числе – к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, организующих подготовку и соревнования по вольной борьбе и обеспечивающих их безопасность, а также – требования к иным условиям.

Стандартом предусматривается единство требований к планированию (пункты 1, 3, 5, 6), контролю и реализации основных компонент ПСП, включая характеристики спортивной подготовленности и результаты спортсменов в соревнованиях (пункты 2, 4).

Виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Специфика вольной борьбы на каждом этапе обуславливает соотношение средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в вольной борьбе регулируются их соотношениями в рамках многолетнего тренировочного процесса. Основные нормативы на этапах многолетнего тренировочного процесса, устанавливаемые стандартом, в процентах представлены в табл. 3.

**Таблица 2 - Этапные нормативы по видам спортивной подготовки в вольной борьбе (%)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	СОГ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный	
	бесрочно	1	2-3	1-2	3/4
Теоретическая подготовка	2,3	3,8	3,0	3,4	3,7
Общая физическая подготовка	80	48,7	36,8	34,0	24,6
Специальная физическая	7,9	14,7	16,7	17,9	20,5

подготовка					
Технико-тактическая подготовка	7,6	23,1	28,2	26,1	27,7
Психологическая подготовка	0,5	3,2	2,6	3,2	4,3
Соревновательная подготовка	1	1,3	3,4	3,8	5,8
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,9	0,8	1,5
Приемные и переводные испытания	1,5	3,8	2,6	2,2	2,1
Восстановительные мероприятия	-	-	3,8	6,4	8,5
Врачебный и медицинский контроль	-	1,3	2,1	1,9	1,3
Общий объем часов	252	252	336	504	588/672

Основные показатели системы соревнований, планируемые в группах по этапам, отражены в табл. 3 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

**Таблица 3 - Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	Этапы подготовки		
	Спортивно-оздоровительный	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный
соревнований	2-4	4-5	5-7
соревновательных дней	1	4-7	12-21
соревновательных схваток	2-4	8-12	14-38

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер-преподаватель должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить во весь период

тренировочного года. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер-преподаватель проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера-преподавателя, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер-преподаватель обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер-преподаватель во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели сборной команды Красноярского края.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц разрешается только с разрешения тренера-преподавателя.

### **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов:

- общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы;
- инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической, специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики. Для борцов разрядников осуществляется изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки первого года обучения деление на периоды не производится)

Каждый период имеет свои задачи.

**Подготовительный период** (сентябрь (август) – ноябрь). Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

**Соревновательный период** (декабрь-май). Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков. В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке обучающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки.

Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

**Переходный период** (июнь-июль (август)). Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности, на каникулы, тренер-преподаватель может дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса в году для спортсменов 1 разряда взрослых и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных крупных соревнований и осуществляется по индивидуальному плану тренировки спортсмена. При этом следует соблюдать необходимую продолжительность различных периодов тренировки.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

Основным документом учебно-тренировочного процесса ДЮСШ является: учебный план.

Направленность образовательной деятельности	Уровень образования (этапы подготовки)	Год обучения	Количество групп	ОФП	СФП	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Соревнования	Инструкторская и судейская практика	Восстановительные мероприятия, врачебный и мед контроль	Контрольные нормативы	Количество часов в неделю	Кол-во часов за уч. год (42 недели)
Физкультурно-спортивная	НП	1	1	146	36	12	52	2	-	-	4	6	252
		2	1	148	54	20	84	4	2	20	4	8	336
		3	1	140	62	20	84	4	2	20	4	8	336
	УТ	1	1	156	120	36	130	16	6	36	4	12	504
		2	1	152	120	36	130	16	8	38	4	12	504
		3	1	134	140	48	156	18	12	76	4	14	588
		4	1	134	176	54	190	20	14	80	4	16	672
	Всего:			9									82

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Тренера-преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер-преподаватель обязан следить за успеваемостью учащихся, поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного

процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации программы.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся борьбой.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, массы тела.

#### 4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по греко-римской борьбе;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	1-й год	2-й год	3-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)	Бег 60 м (не более 9,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 22 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 16 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 13 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 47 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 43 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	-	-	Сгибание рук в упоре на брусках (не менее 13 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 19 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 5,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4,8 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	-
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 159 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 4,9 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,5 с)	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	-	-	-	Бег на 100 м (не более 15с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
	-	-	-	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 19 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 18 с)	Бег 400 м (не более 1 мин. 17 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин.)	Бег 800 м (не более 2 мин. 55 с)	Бег 800 м (не более 2 мин. 50 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 30 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 20 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин. 10 с)
	-	-	-	Бег на 2000 м (не более 13 мин.)
	-	-	-	Бег 2x800 м., 1 мин. отдыха (не более 6 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 17 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,8 м)

	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,5 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 43 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 46 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 49 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,7 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			

### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	ТЭ (ЭСС)			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	10 кувыркков вперед (сек)	5	17,2	16,5	16,2	16,0
		4	17,9	17,2	16,9	16,7
		3	18,8	18,5	17,8	17,6
		2	19,3	19,1	18,3	18,1
		1	20,0	19,8	19,2	19,0
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0
		4	15,5	12,1	11,8	11,0
		3	17,5	13,2	13,5	12,0

		2	18,0	15,0	14,5	13,0
		1	18,5	16,0	15,5	14,0
3	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0
		1	39,5	30,0	29,0	28,0
4	Перевероты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1
		3	38,0	38,0	31,0	30,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0
		1	48,0	47,5	44,0	43,0
6	10 кувырков назад (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0
		2	24,5	24,0	24,0	24,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0
		2	19,5	18,5	18,5	18,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5

## **Переводные нормативы по технической подготовленности**

(для всех групп подготовки)

### ***Техника выполнения специальных упражнений***

#### **Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### **Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### **Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

#### **Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

#### **Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

### ***Техника выполнения технико-тактических действий***

**Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций** в стойке и партере из всех классификационных групп.

**Выполнение защит и контрприемов** от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

◆ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

◆ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

◆ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

#### 4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## 5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Тренер по вольной борьбе в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах должен решать следующие профессиональные задачи:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий борьбой с использованием современных технологий выявления предрасположенности к занятиям;

- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль подготовки занимающихся.

Тренер по вольной борьбе в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен дополнительно решать следующие профессиональные задачи:

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию; разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;

- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы;

- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации.

В группах начальной подготовки для перехода на следующий этап рекомендуются условия: присвоение юношеского разряда ЕВСК, либо при участии в первенстве муниципального образования, либо в любом другом, приравненном к нему соревновании, либо при выполнении требуемых нормативов для зачисления в тренировочные группы.

В тренировочных группах переход на следующий этап осуществляется при выполнении нормативов соревновательной деятельности ЕВСК.

Спортивный разряд КМС присваиваются - с 14 лет.

Спортивное звание МС присваивается с 16 лет, спортивное звание МСМК – с 18 лет.

Соблюдение указанных требований способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся вольной борьбой на всех этапах подготовки.

Тематика занятий

**1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:**

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

**4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ:**

История вольной борьбы.

**5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:**

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

**7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

**8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и

специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

#### 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

#### 10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

(для всех групп)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д. Общеразвивающие упражнения. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки). Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа. Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие. Упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с

мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками. Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями.

Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с

преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях.

Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой.

Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле

мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди.

Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения.

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с

манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

**ЗАЩИТА:**

а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

**ЗАЩИТА:** отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

**ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

**КОНТРПРИЕМ:**

а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

**ЗАЩИТА:** а) освободить руки из захвата.

**КОНТРПРИЕМ:** прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

#### **ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.**

Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

**ЗАЩИТА:** отставить ногу прогнуться.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

**ЗАЩИТА:**

- а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.
- б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку

ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор

а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги;

б) переворот

скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику – не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки) - ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

ТАКТИКА БОРЬБЫ:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

#### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

#### **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.

**ЗАЩИТА:** выставить ногу и встать в стойку.

2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

**ЗАЩИТА:** вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

**КОНТРПРИЕМ:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

##### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

##### **БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).**

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

**ЗАЩИТА:** а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

**КОНТРПРИЕМ:** выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

##### **ПРОХОДЫ В НОГИ.**

1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.

##### **ЗАЩИТА:**

а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

б) отбросить ноги, а руки и так как в защите «а».

**КОНТРПРИЕМ:** захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

2. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

**ЗАЩИТА:** Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

3. Проход в две ноги.

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать

балл.

### КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата -захватить ногу и перевести в партер

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - ЗАЩИТА: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

### ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

### ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

### ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени

### ЗАЩИТА:

а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

### ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за

голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

#### ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.

Накат захватом руки и туловища.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

#### ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).

#### ЗАЩИТА:

а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

#### ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

#### СВАЛИВАНИЯ.

1. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.

ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в

партер.

#### БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).

Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

#### БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.

Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

#### БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

#### ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Высокий проход в ногу вразрез.

#### ЗАЩИТА:

а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к

своей ноге

б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

**КОНТРИЕМ:**

а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.**

Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.

**ЗАЩИТА:**

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

**ЗАЩИТА:**

а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть.

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

**3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

**ЗАЩИТА:**

а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

**КОНТРИЕМ:** а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и

провести переворот скручиванием.

4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.

ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: жать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях.

## УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).

**ЗАЩИТА:** рукой сорвать руку соперника с подбородка.

**КОНТРПРИЕМ:** свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

### НАКАТ.

1. Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.

**ЗАЩИТА:** лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

### ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.

1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).

**ЗАЩИТА:** не дать захватить руку.

2. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).

**ЗАЩИТА:** Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

### БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.

Накручивание за предплечье.

**ЗАЩИТА:** шагнуть вперед, сукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

### ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод в партер закручиванием кисти.

2. Перевод в партер за выпрямленную руку.

#### СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

#### КОМБИНАЦИИ.

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и

дальней ноги за голень

#### ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

#### ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.

Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

#### НАКАТ.

Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

#### ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.

Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

#### ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

#### БРОСКИ НАКЛОНОМ.

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель).

ЗАЩИТА: захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

(захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.

3. Бросок подворотом вправо, влево.

4. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.

1. Бросок вращением «накручивание».

2. Бросок подворотом вправо, влево.

3. Проход в одноименную ногу изнутри.

4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).

5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.

6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

2. Проход в ногу нырком.

3. Сбивание разноименной рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

КОМБИНАЦИИ.

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу –переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра –прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор –переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.

5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.

6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.

7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку

11. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

12. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

13. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

#### ТАКТИКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ.

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:

1. переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая голову бедрами.
2. переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.
3. соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.

1. Выход навверх.
2. Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).
3. Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

ПРИЕМЫ СНИЗУ.

1. Высед.
2. Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).
3. Сбивание под себя захватом руки под плечо.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ

ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.

ЗАЩИТА: двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1. Проход в ногу;
2. Бросок через плечо (кочерга);
3. Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);
4. Сбивание зацепом одноименной (разноименной) ноги.
5. Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.

1. Захваченную кисть соперника опустить на бедро:

- а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;
- б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;
- в) перевод нырком

2. Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.
3. Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.
4. Бросок вращением «вертушка»
5. Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.
6. Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.
2. Проход в ногу нырком под свою руку.
3. Захват головы сверху.
4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.

2. Бросок подворотом через плечо «кочерга».
3. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.
4. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
5. Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.
6. Сбивание в плечо.
7. Сбивание рукой за дальнюю ногу.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.
2. Проход в ногу нырком.
3. Бросок вращением «накручивание»
4. Перевод руки в положение «рука сбоку».

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.

1. Швунги.
2. Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.
3. Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.
4. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.
5. Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).

6. Проход в ногу вразрез.
7. Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.
8. Бросок через плечо.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.

КОНТРПРИЕМЫ: 1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.

2. Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.
3. Перевод в партер, растягивая соперника.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Перехват за две ноги, бросок наклоном.
3. Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.

ЗАЩИТА: 1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата

2. Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорвать захват.

ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Посадка.
2. Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.
3. Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.
2. Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.
3. Встать в стойку, посадки.
4. Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.
2. Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок отхватом.
2. Накатом растянуть соперника и забрать балл.
3. Переворот перекатом захватом стопы и шеи.
4. Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

**ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.**

1. Скручивание захватом дальней ноги.
2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
3. Скручивание захватом двух ног за бёдра.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой

захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

- а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;
- б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

2. Перевод рывком, закручиванием кисти захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: упереться рукой в грудь - проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное положение

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях.

Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

#### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитами контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

#### ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.

#### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Совершенствование ранее изученных, освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

#### ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

##### ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ НА КЛЮЧ.

1. Переворот забеганием захватом руки на ключ.
2. Накат захватом руки на ключ и туловища.

3. Скручивание захватом руки на ключ.

ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОРОТ СКРУЧИВАНИЕМ ЗАХВАТОМ РУКИ СВЕРХУ И ТУЛОВИЩА СНИЗУ (ФАДЗАС) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА (голова на руке, нога контролирует ближнюю ногу соперника).

1. Соперник выставил ногу в упор - коленом или ногой перешагнуть через него и провести переворот накатом захватом руки сверху и туловища снизу;

2. Соперник поднял плечи - ближней ногой высад и броском перевести соперника в опасное положение;

3. Соперник ногой пытается зашагнуть - накат захватом руки сверху и туловища снизу

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»

( захваченную руку расслабить и опустить вниз и только затем брать захват).

1. Проход в две ноги с зацепом разноимённой ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.

1. Бросок прогибом подсечкой разноименной ногой спереди.

2. Бросок подсечкой одноименной ногой изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Бросок подворотом через плечо в обратную сторону «обратная кочерга».

2. Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.

3. Бросок через плечо за две руки.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.

1. Проход в ногу переводом головой в локоть.

2. Проход в ноги, сбивая захват соперника его рукой.

ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.

Швунги с зацепом ноги изнутри.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.

КОНТРПРИЕМ: бросок подхватом захватом разноименной руки на бедре и плеча.

ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

Посадка, подсесть, вытащить на плечо, бросок наклоном.

ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Бросок подхватом захватом одноименной руки на бедре и плеча.

2. Бросок прогибом обвивом ноги, захватом плеча и руки за кисть.

3. Бросок отхватом.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

КОНТРПРИЕМЫ:

1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.
2. Переворот скручиванием захватом туловища, прижимая голову бедром.
3. Бросок подхватом захватом одноименной руки на бедре и плеча.
4. Накатом растянуть соперника забеганием забрать балл.
5. Переворот переходом «ножницы», зажимая бедрами руку.

ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).

1. Скручивание нырком под дальнюю руку.
2. Высед под ближнюю ногу и выход на балл.

ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.

1. Сваливание сбиванием захватом туловища.
2. Скручивание нырком под ногу.
3. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитами контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 4 – 6 соревнованиях.

**(В связи с изменениями правил соревнований, появления новых приёмов в программу могут вноситься изменения и дополнения)**

### **ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях. Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом. С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом

начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа. Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма. В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Тренер-преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.). В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов. Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование

происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации. Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны. Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (60 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры. В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер

развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Обучающимся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием тренер-преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Основная литература

1. Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»(дисциплина «Вольная борьба» (мужчины и женщины)). ФГФУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2016. — 390 с

### Рекомендуемая литература

2. Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
3. И.Д. Свищёв, В.А. Чувиллин – Методологические аспекты обучения единоборцев принятию решений в условиях поединка – «Детский тренер», №1, 2010. – 84 с.
4. В.М. Горюнов. Весовая подготовка юношей в силовых видах спорта – М.: «Детский тренер», №2, 2011. – 48 с.
5. В.В. Уйгуров, В.П. Уваров, В.Г. Торговкин – Совершенствование быстроты движений, начинающих борцов вольного стиля без использования специального оборудования – «Физическая культура», №3, 2014. – 28 с.
6. В.В. Уйгуров, В.П. Уваров, В.Г. Торговкин – Совершенствование быстроты движений, начинающих борцов вольного стиля без использования специального оборудования – «Физическая культура», №3, 2014. – 28 с.
7. Марк Тедески. Искусство борьбы в партера: Практическое руководство. – Пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 232 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. В.К. Райков, О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. Современные технологии физической подготовки борцов 14-16 лет: уч. пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. – 180 с.
9. Повышение надёжности атакующих действий у борцов греко-римского стиля 13-15 лет на основе использования тренажёра для развития силы сдвливания туловища – «Физическая культура», №4, 2011. – 30 с.
10. Б.Г. Трубников. Воинские искусства Востока. – М.: АСТ; СПб.: Ост, 2006. – 118, [2] с.: ил. – (Боевые искусства мира).
11. Терминология при обучении борцов вольного стиля техники борьбы в партере: методические рекомендации / сост.: Д.Г. Миндиашвили, К.С. Лавриченко, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 52 с.

12.Н.Н. Алексеенко. Медицинский контроль в спортивной школе: методическая папка.- Красноярск: «ЛИТЕРА-принт», 2017 – 95 с.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru>
4. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" // <http://window.edu.ru>
6. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
7. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
8. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
9. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Красноярского края // <http://www.kraysport.ru/>
10. Российский портал открытого образования // <http://www.openet.edu.ru>
11. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
12. Министерство образования Красноярского края: Министерство образования Красноярского края // <http://krao.ru>
13. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // <http://www.vidod.edu.ru>

### Перечень аудиовизуальных средств

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Персональный компьютер;
3. Телевизор;
4. Цифровой проектор