

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Новоселовская детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принятона заседании методического советаМБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ»от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г.№ \_\_\_ | СогласованоЗаместителем директора по УСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Хихлатых«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г. | Утвержденоприказом директораМБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ» М.В. Фурцеваот «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2014 г.№ \_\_\_ |

Рабочая программа по вольной борьбе

для группы начальной подготовки 2 года обучения

Возраст обучающихся (11-14 лет)

Срок реализации 1 год.

 Автор программы:

 Лунь Владимир Анатольевич,

 тренер-преподаватель

2014-2015 уч. год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по вольной борьбе для групп начальной подготовки 2 года обучения составлена на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательной программы по вольной борьбе МБОУ ДОД «Новоселовской ДЮСШ».

Годичный цикл в программе рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, из них: 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель дополнительно в форме спортивно-тренировочных и оздоровительных сборов, и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Программа предусматривает проведение 3 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Наполняемость и режим тренировочной работы в группе начальной подготовки 2 года обучения составлены в соответствии с приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа разработана на 2014-2015 учебный год для обучающихся, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе в группах начальной подготовки 2 года обучения и содержит требования по основным разделам теории, практики, контрольно-переводным и зачетным нормам.

Для реализации данной рабочей программы в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Новоселовская детско-юношеская спортивная школа» есть все необходимые условия - это квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база (спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная форма, транспорт для выезда на соревнования).

**Ожидаемый конечный результат освоения рабочей программы:**

Улучшение качества набора в тренировочные группы, в том числе способных и одарѐнных детей. Всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов.

**Формы предъявления результатов:**

- промежуточная, итоговая аттестация;

-выступление на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы).

**1. Нормативная часть**

**Режим работы групп начальной подготовки.**

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учѐтом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Число обуч-сяв группе | Учебныечасы в неделю | Требования для зачисления и перевода на следующий этап. |
| 2 | 26 (13) | 6 | Выполнение нормативов ОФП |

**2. Учебно-тематическое планирование тренировочного процесса в**

 **НП- 2 года обучения.**

Основными формами тренировочной работы с группами начальной подготовки являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, медицинско-восстановительные мероприятия.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | НП-2 |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка  | 176 |
| 3 | Специальная физическая подготовка  | 42 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 57 |
| 5 | Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика  | 10 |
| 6 | Приемные, контрольные и переводные нормативы | 8 |
| 7 | Врачебный контроль | 8 |
| *Общее количество часов* | 312 |

**3. Содержание тем учебного курса.**

**3.1. Теоретическая подготовка**

**1-й год обучения**

***Тема 1.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ*

Физические упражнения как одно из эффективных средств физичес­кого совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

***Тема 2.*** *СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ*

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народно­го эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

***Тема 3.*** *ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА*

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

***Тема 4.*** *ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА*

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигие­на борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вред­ных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режи­ма дня юного борца.

***Тема 5.*** *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ*

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

***Тема 6.*** *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

***Тема 7.*** *МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

***Тема 8.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

Понятия об основных физических качествах человека: силе, вынос­ливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

**2-й год обучения**

***Тема 1.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ*

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

***Тема 2.*** *СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ*

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

***Тема 3.*** *ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНК­ЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА*

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жиро­отложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

***Тема 4.*** *ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА*

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

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

***Тема 5.*** *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВ­МАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ*

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

***Тема 6.*** *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических на­грузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

***Тема 7.*** *ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ*

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

***Тема 8****. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительнос­ти, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

***Тема 9.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

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

***Тема 10.*** *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ*

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

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

***Тема 11.*** *ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ*

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

**3-й год обучения**

***Тема 1.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ*

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

***Тема 2.*** *СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ*

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.

Национальные виды борьбы и их значение для становления между­народных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзю­до и самбо).

***Тема 3.*** *ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА*

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

***Тема 4.*** *ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА*

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борь­бой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий

спортом.

***Тема 5.*** *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ*

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

***Тема 6.*** *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*

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

борьбой.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к мас­сажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

***Тема* 7.** *ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ*

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные груп­пы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в

различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).

Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

***Тема 8.*** *МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

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

***Тема 9.*** *ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА*

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

***Тема 10.*** *ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ*

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-команд­ном, командном соревновании.

***Тема 11.*** *ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с

гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуата­ция и уход за снарядами.

**3.2. Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коле­нях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягивать­ся на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помо­щью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, перемен­ные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястиых суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, ма­ховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упо­ре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища –* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнитель­ные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогиба­ния лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения пря­мой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; под­нимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног –* в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые дви­жения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для разви­тия гибкости и на расслабление и др.;

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

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед –приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в сторо­ны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслаблен­ных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стой­ки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туло­вища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения –* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с часто­той – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед гру­дью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акценти­рованные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; пере­нос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдо­хом на каждое движение и др.

**Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой –* прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полупри­седе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением ска­калки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакал­ками и др.;

б) *с гимнастической палкой –* наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упразднения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; со­четание движений руками с движениями туловищем; маховые движе­ния; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкиды­вания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, на­зад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вы­тянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновре­менно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движе­ния гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращени­ем в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и од­ной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновремен­ное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). *Жонглирование* – бросить гирю и поймать дру­гой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать донышком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом –* поднимание стула за спинку двумя (од­ной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке –* упражнения на равновесие – в стой­ке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направ­лениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке пооче­редное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на ска­мейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться го­ловой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе уг­лом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами накло­ны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю переклади­ну гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной ска­мейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разги­бание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; подни­мание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над голо­вой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки воз­можно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине –* подтягивание с разным хватом (ла­донями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в сторо­ны и др.;

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

д) *на бревне –* ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнув­шись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнув­шись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – пры­жок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – пры­жок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

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

**Гребля** на народных лодках.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, полза­ния, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собира­нием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со ска­калками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбиниро­ванные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомле­ние с основными элементами техники, тактики и правилами соревнова­ний; двусторонние игры.

**3.3. Специальная физическая подготовка.**

3.3.1. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо. Комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

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

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетяги­вание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетя­гивание из положения 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 (рук, ноги, ног): после захвата ноги противни­ком, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнасти­ческую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между коман­дами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления 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 уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, 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, гирю, штан­гу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захва­тами.

**3.4.Технико-тактическая подготовка.**

3.4.1. Освоение элементов техники и тактики борьбы.

*Основные положения в борьбе*

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

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стой­ка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

*Элементы маневрирования*

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упо­ре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания вол­ной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; пере­движения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных сус­тавах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низ­кой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в задан­ной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобрета­ют», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

*Защита от захвата ног* – из различных стоек отбрасывание ног.

Таблица

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**Переводы в партер**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху  | Захватить руку атакующего и, выпрямляя туло­вище, разорвать захват  | Перевод рывком за руку |
| Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра  | Захватить ноги атакующего спереди  | Перевод нырком под руку |
| Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой) | Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку | а) Перевод рывком за руку; б) бросок боко­вой подножкой с захватом руки через плечо |
| Перевод нырком захватом ног | а) Упереться предплечьем в грудь;б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой | а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья |

**Сваливания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Сваливание сбиванием захватом ноги (ног) | Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться | Перевод рывком захватом руки и шеи сверху |

**Броски наклоном**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой | Наклониться вперед, отставить ногу назад, сво­бодной рукой упереться в бок, бедро | Перевод рывком захватом одноименной руки (туловища с рукой). |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой | Наклониться вперед, отставить ногу назад, сво­бодной рукой упереться в бок, бедро | а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок подножкой с захватом руки и туловища |

**Броски поворотом (мельницы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри | а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упе­реться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сто­рону | Перевод рывком захватом шеи сверху и разно­именного бедра |
|  Бросок поворотом назад захватом рук под плечи | Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освобо­дить руку | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |

Продолжение таб.

**Броски подворотом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок подворотом захватом руки через плечо | а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклоняться назад и зах­ватить туловище (с рукой) атакующего сзади | Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи |
| Бросок подворо­том захватом руки через плечо с передней подножкой |

**Броски вращением**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Бросок вращением захватом руки снизу | а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) при жать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение;и) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру | Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку |
| Бросок вращением захватом руки сверху |
| Бросок вращением произвольным захватом (сверху, снизу) постановкой ноги на ковер |
| Бросок вращением проносом ноги  |

***Комбинации***

* Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ног.
* Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
* Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
* Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием захватом на рычаг.
* Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
* Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
* Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Продолжение таб.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

***Перевороты скручиванием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот скручиванием захватом на рычаг | а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакую­щему, освободиться от захвата | а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо |
| Переворот скручиванием захватом рук сбоку |
| Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакую­щего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу ата­кующего ногами и освободить руку | Выход наверх захватом туловища |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра сво­бодной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку | Переворот за себя захватом туловища с заце­пом одноименной ноги |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней | а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами |

***Перевороты забеганием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча | Не дать осуществить захват, упираясь свобод­ной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку | а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Пере­ворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее |
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени | а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку | а) Бросок через спину захватом руки через плечо;б) бросок через спину захватом запястья с зацепом |

Продолжение таб.

***Перевороты переходом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот переходом с ключом и захватом подбородка | а) Упереться свободной рукой в ковер и отста­вить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону | а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги | а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; 6) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сто­рону | а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захва­том одноименной руки и разноименной ноги |
| Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-из­нутри и одноименной руки | Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего | Выход наверх выседом |

***Перевороты перекатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот перекатом с захватом шеи с бедром | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват | а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью | Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват | а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги |

***Перевороты накатом***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | Бросок через спину захватом запястья с за­цепом |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой |
| Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой |

***Перевороты разгибанием***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приём** | **Защита** | **Контрприём** |
| Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча | а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакую­щего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад | а) Переворот скручиванием захватом разноимен­ной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом |

Продолжение таб.

**Комбинации**

* Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захва­том дальних руки и бедра снизу – спереди.
* Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с зах­ватом шеи и дальнего бедра.
* Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного за­пястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
* Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакую­щему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
* Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, при­жимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакую­щему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
* Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
* Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

2-й годы обучения – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные поло­жения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в про­цессе совершенствования техники и тактики борьбы.

 Подготовка и участие в соревнованиях

2-й годы обучения – применение изученных технических действий в условиях тренировочной схватки, схватки по демонстрации техники. (Наиболее подготовленные занимающиеся могут принять участие в 1-2соревнованиях).

**3.5. Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика.**

Соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика проводится согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «Новоселовская ДЮСШ» 2013-2014 уч. год. (приложение 1)

**3.6. Приемные, контрольные и переводные нормативы.**

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки**

**2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные испытания и единицы измерения** | **Весовые категории и оценки в баллах** |
| **29-47 кг** | **53-66 кг** | **Свыше 73** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9.8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90°) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лежа (коп. раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6. | Приседания с партнером равного веса (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7.0 | 7.5 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7.5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18. | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1.14 | 1,12 | 1.10 | 1,18 | 1,16 | 1.14 | 1.12 | 1.10 | 1,23 | 1.21 | 1,19 | 1.17 | 1.15 |
| 20. | Бег на 800 м (мин, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22. | Челночный бег 3x10 м с хода(с) | 7,5 | 7,4 | 7.3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7.4 |
| 23. | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 | 13,6 | 18,8 | 17,6 | 16,4 | 15,2 | 14,0 | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с) | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 20,0 | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
|  | 10 -влево, 10 - вправо (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |
|  | 15 - влево, 15 - вправо (с) | 48,0 | 46,0 | 44,0 | 42,0 | 40,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 48,0 | 46,0 |  |  |  |  |  |
| 27. | Перевороты на мосту: 10 раз (с) 15 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29. | 10 бросков манекена подворотом за 20 с (кол. бросков) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросков за 20 с (после 2-й серии - отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с спурты) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |

**Примечание:** Приемные и контрольные нормативы для групп НП проводятся по ОФП в соответствии с возрастом и наблюдается их динамика.

*По технико-тактической подготовке:*

 Обучающиеся должны знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

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

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

 *По психологической подготовке:*

 Соблюдать режим дня. Вести дневник самоконтроля.

Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

 *По теоретической подготовке:*

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

**3.7. Врачебный контроль.**

Врачебный контроль осуществляется непосредственно пере участие в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игуменов В.М. Подливаев Б А.Основы методики обучения в спортивной

борьбе.М,198б.3бс.

2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.

4. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.

5. Пилоян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.

6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999

7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.

8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

9. Савенков Г.И. Психолого- педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

10. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г

11. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.- 144С.

12. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.

13. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.

14. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.

15. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.