

Утверждаю

Директор ГКОУ ДО РД

«РЦДО ЗОЖ



Гимбатов С.С.

Рабочая программа

по занятиям ДО _____ «Вольная борьба»

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) _____ 5-10

классов)

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее с указанием

Количество часов – 408

Преподаватель – Амаев М.Р.

2022-2024 уч.г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Основные задачи реализации программы:

- вовлечение подростков в массовый спорт и профилактика правонарушений, беспризорности и безнадзорности среди подростков..
- развитие массового спорта и вольной борьбы в Республике Бурятия;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны - мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

В представленной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В разделе СФП (специальная физическая подготовка) внесена игра «Регби». Конечно же, эта игра адаптирована для борцовских залов, больше похожая названием на спортивную игру «Регби». Но в борцовском зале регби в большой степени имитирует вольную борьбу, в игровой форме давая столь необходимые борцовские навыки.

Также в этот раздел внесены имитационные упражнения, потому что они помогают с одной стороны лучше усвоить технику вольной борьбы, а с другой стороны повысить СФП.

Программа дает возможность двигаться в одном направлении от групп начальной подготовки к учебно-тренировочным группам, осуществляя взаимосвязь между этими группами.

Основными задачами 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 сорных команд области
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и судей по спорту
- быть методическим центром по развитию вольной борьбы
- оказывать общеобразовательным школам помощь по проведению уроков раздела вольная борьба.

Учебная работа по вольной борьбе проводится на основе данной программы и проводится круглогодично.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах 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.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов (приложение №3).

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. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. 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 поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся и так далее.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методами психологической подготовки: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную**.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

2. РЕГУЛЯЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА.

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности перед соревнованиями.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон - отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

5. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ.

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 и 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 (август-октябрь).

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период (ноябрь-май).

Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высо-

кого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся 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).

Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности,

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер-преподаватель должен 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.

В отделении по вольной борьбе ДЮСШ, должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы занимающихся старших разрядов.

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

ПУЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

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 хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:

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

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. 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, тяни 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.).

2. 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 (2мятник»), 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.

3. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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.

2. 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, удерживать 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.

КОНТРИЕМ: 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.

КОНТРИЕМ: 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.

КОНТРИЕМ: 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. 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.

1. 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.

1. 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.

1. **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.

4.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.

ЗАЩИТА: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

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

1. 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.

1. **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.

5. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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 голеней**

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.

КОНТРИЕМ: 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.

1. **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.

КОНТРИЕМ: 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:

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.

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

ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.

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

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;

КОНТРПРИЕМ: 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.

КОНТРПРИЕМ: 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 хват - переворот переходом «ножницы» хватом подбородка.

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

6. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

1. Переворот скручиванием хватом 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 хват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

НАКАТ.

1. Накат хватом 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.

1. 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, рукой 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.

КОНТРИПРИЕМ: 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

7. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

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**

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.

1. Бросок подворотом вправо, влево.
2. 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 разноимённой 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
9. 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.
10. Низкий на колени 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.

11. 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

1У. 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 подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). 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.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

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 (70 - 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.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием 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.

У. ПРИЛОЖЕНИЯ.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПРАВИЛА ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы).

№	Наименование упражнения	Гр.нач.подг. св.1 г.	Учебно - тренировочные			
			1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 \ 9.8	5.5 \ 9.8	5.3 \ 9.7	5.2 \ 9,6	5.0 \ 9,4
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50	1,52
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200	220
4	Челночный бег 3 раз по 10 метров	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.	7.0 с.
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14	15
6	Сгиб. рук в упоре: 1. лежа за 20 сек 2. на брусьях (кол.раз)	12	16	18	20	24
		4	12	17	20	30
7	Забегание вокруг	32	28	25	23	21

Вынос- ливість (аэробные возможн.)											
Анаэро- бные возможн.											
Гибко- сть											
Коорди- национные возможности											
Равно- сие											

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Подготовительные				Учебно- тренировочные		
		СОГ	до 1г.	Св. 1 г.	1 г.	2 г.	3г.	
1	Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья человека.	1	1	1	1	1	1	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание.Режима и питания	2	2	2	2	2	2	
3	Техника безопасности на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	
4	Рождение и развитие вольной борьбы.	1	1	1	1	1	1	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе. Борьба в РФ.	2	2	2	2	2	2	
6	Самоконтроль в процессе занятий	1	1	1	2	2	2	

	спортом							
7	Основы методики обучения и тренировки	-		-	2	3	3	
8	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	3	4	5	
	Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение соревнований.	-		1	2	3	3	
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	
11	Просмотр и анализ соревнований	-		-	2	6	6	
	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм и требований ЕВСК.	-		-	1	1	2	
	Установки перед соревнованиями	-		1	2	3	4	
	ВСЕГО	12	12	14	24	32	36	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов					
		СОГ весь период	Нач. подготовки		Уч. тренировочные		
			До 1 г.	Св. 1 г.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.
1	Теоретическая подготовка	12	12	14	24	32	36
2	Общая физическая подготовка	182	152	172	212	212	230
3	Специальная физическая подготовка	66	46	78	112	112	192
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	42	82	144	183	183	299
5	Инструкторская и судейская практика		—	4	6	6	14
6	Соревновательная подготовка		4	16	24	24	54
6	Приемные и переводные испытания	6	12	12	14	14	20
7	Восстановительные мероприятия		-	18	40	40	80
8	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4	4	10	12	12	12

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-

ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел).	Максимальный объём учебно-тренировочной работы	
			в неделю	за год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	6	312
Начальной подготовки	Первого года обучения	15	6	312
	Свыше года обучения	14	9	468
Учебно-тренировочный	1 года занятий	12	12	624
	2 года занятий	12	12	624
	3 года занятий	8	18	936
	4 года занятий	8	18	936

У1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.

Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.

Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.

Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.

Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.

Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981