****

**Оглавление**

1. Пояснительная записка стр. 2
2. Учебный план стр. 4
3. Календарно-учебный график стр. 5
4. Методический материал стр. 8
5. Оценочные материалы стр 48
6. Литература стр. 53
7. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В представленной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения вольной борьбы, планы-графики учебного процесса на каждый год обучения. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

#  Программа составлена на основании Приказа Министерства образования России «Об утверждении порядка организаций и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам», Федерального Закона о физической культуре и спорту РФ от 04.12.2007 г, Федерального закона «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, Положения и Локальных актов МКУ ДО «СШ».

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

**Направленность программы** – физкультурно– спортивная.

**Актуальность –**Ценность здоровья в жизни человека выступает как ключевая категория, поскольку здоровье является необходимым условием для развития и роста, и прежде всего детей. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

**Своевременность –** занятия вольной борьбой дают возможность саморазвития детей, укрепления здоровья и способствуют формированию здорового образа жизни.

**Педагогической ценностью** данной программы является то, что она обеспечивает последовательность и непрерывность процесса многолетней подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Целесообразность** данной программы заключается в необходимости повышать уровень общей физической подготовки и сформировать навыки борьбы, так же необходимо повышать уровень общей физической подготовки, повышать уровень технико-тактической подготовки и выполнять нормативы спортивных разрядов.

Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На ***спортивно-оздоровительном этапе*** ставиться задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодёжи для достижения физического совершенства, высокого уровня здо­ровья и работоспособности, необходимых для подготовки к обществен­но полезной деятельности.

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

*На* ***учебно-тренировочном этапе***подготовки ставится задача улуч­шения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с уче­том индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

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

***на спортивно-оздоровительном этапе:***

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими трениро­вочных занятий;

* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

 занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

***на этапе начальной подготовки:***

*-* стабильность состава занимающихся;

* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности

 занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

***на учебно-тренировочном этапе:***

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными

 особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

* освоение теоретического раздела Программы;

***на этапе спортивного совершенствования:***

* уровень физического развития и функционального состояния зани­мающихся;
* выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подго­товки;
* динамика спортивно-технических показателей;

-результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
 Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

**Прогнозируемые результаты.**

**На спортивно-оздоровительном этапе.**

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных

 занятий.

1. Рост индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
2. Освоение основ гигиены и самоконтроля.

**На этапе начальной подготовки.**

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Прирост индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

**На этапе учебно-тренировочном.**

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта.
4. Освоение теоретического раздела программы

**На всех этапах обучения.**

* 1. Создание оптимальных условий для личного развития обучающихся
	2. Формирование общей культуры.
	3. Организация разумного досуга.
	4. Воспитание патриотизма, уважения к правам и свободам человека, трудолюбие.
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Режимы учебно-тренировочной работы и**

**требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Максимальный****возраст для****зачисления** | **Максимальная наполняемость****групп** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по****физической,****технической, спортивной****подготовке** |
| **Спортивно – оздоровительные группы** |
| Весь период | 10-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов  |
| **Группы начальной подготовки** |
| 1-й | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов  |
| 2-3-й | - | 14 | 6 |
| **Учебно – тренировочные группы** |
| 1-2й | - | 12 | 9 | Выполнение нормативов  |
| 3-4-й | - | 10 | 12 |

**Общее количество часов в год**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивно-оздоровительный этап 6-8 лет | 312 часов |
|  9-17 лет | 312 часов |
| Этап начальной подготовки 1 год | 312 часов |
|  2-3 год обучения | 312 часов |
| Учебно-тренировочный этап 1 -ый, 2-ой | 468 часов |
|  3-ий год | 624часа |
|  4-ый год | 624часа |

* + 1. **КАЛЕНДАРНО - УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН СОГ, ГНП 1,2,3 год.обучения (312 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **часы** | Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  | Январь  | Февраль  | Март  | Апрель  | Май  | Июнь  | Июль  | Август  |
| Теоретическая подготовка  | **12** |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  |
| Общая физическая подготовка | **152** | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | **46** | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Техническо-тактическая подготовка | **72** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Психологическая | **10** | 2 |  | 1 | 3 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |
| Приемные и переводные испытания | **12** |  | 4 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 4 | 1 |  |  |
| Соревнования | **4** |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | **4** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | **312** | 24 | 28 | 26 | 26 | 24 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 |

**План-схема годичного цикла**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Содержание средств** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **итого** |
|  | Количество часов  |
| I | Теоретическая подготовка |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | **12** |
| II | Общая физическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 17 | 17 | **152** |
|  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями Подвижные игры. Акробатические упражнения. 6-8 упражнений в каждой разминке. |
| III | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | **46** |
|  | Упражнения на укрепления борцовского моста. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером4-6 мин. На каждом занятии на освоение сложных элементовИгры с элементами борьбы: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснение соперника. 6-12 мин. в каждом занятии с усложнением заданий |
| IV | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **72** |
|  | Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке. Комбинации приемов. Учебно- тренировочные схватки. Последовательное освоение новых элементов техники и тактики и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках.4-8 мин. в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приёмами. |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания |  | 4 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 4 | 1 |  |  | **12** |
|  | ОФП: бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег3х10м,5-и мин.бег, прыжок в длину с места. |
| VI | Медицинский контроль | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| VII | Психологическая подготовка | 2 |  | 1 | 3 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | **10** |
| VIII | Соревнования |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **4** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ 1-2 года обучения (468 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **часы** | Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  | Январь  | Февраль  | Март  | Апрель  | Май  | Июнь  | Июль  | Август  |
| Теоретическая подготовка  | **18** | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | **230** | 24 | 22 | 20 | 20 | 16 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | **95** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 10 |
| Техническо-тактическая подготовка | **95** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | **2** |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Приемные и переводные испытания | **12** | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  | 2 |  |
| Восстановительные мероприятия | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Врачебный и медицинский контроль | **4** | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| ИТОГО | **468** | 46 | 37 | 39 | 40 | 40 | 40 | 38 | 36 | 40 | 37 | 37 | 39 |

**План-схема годичного цикла**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Содержание средств** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **итого** |
|  | Количество часов  |
| I | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| II | Общая физическая подготовка | 24 | 22 | 20 | 20 | 16 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | 16 | 230 |
|  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями Подвижные игры. Акробатические упражнения. 6-8 упражнений в каждой разминке. |
| III | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 10 | 95 |
|  | Упражнения на укрепления борцовского моста. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером4-6 мин. На каждом занятии на освоение сложных элементовИгры с элементами борьбы: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснение соперника. 6-12 мин. в каждом занятии с усложнением заданий |
| IV | Техническая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 10 | 95 |
|  | Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке. Комбинации приемов. Учебно- тренировочные схватки. Последовательное освоение новых элементов техники и тактики и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках.4-8 мин. в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приёмами. |
| V | Текущие, контрольные и переводные испытания | 4 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  | 2 |  | 12 |
|  | ОФП: бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег3х10м,5-и мин.бег, прыжок в длину с места. |
| VI | Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| VII | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 4 |
| VIII | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН УТГ 3-4 года обучения (624 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка 24ч | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ОФП 350ч | 28 | 31 | 27 | 30 | 25 | 27 | 30 | 28 | 29 | 31 | 31 | 33 |
| СФП 109ч | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 |
| Технико-тактическая 105 ч  | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| Восстановительные мероприятия 10ч  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика 6ч |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  |
| Медицинский контроль 4ч |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Зачётные требования 16ч | 2 | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 4 |
| **ИТОГО 624 часа** | 52 | 54 | 50 | 54 | 48 | 50 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 54 |

**План-схема годичного цикла**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **Содержание средств** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **итого** |
|  | Количество часов  |
| I | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| II | Общая физическая подготовка | 28 | 31 | 27 | 30 | 25 | 27 | 30 | 28 | 29 | 31 | 31 | 33 | 350 |
|  | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с отягощениями Подвижные игры. Акробатические упражнения. 6-8 упражнений в каждой разминке. |
| III | Специальная физическая подготовка | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 11 | 9 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 109 |
|  | Упражнения на укрепления борцовского моста. Имитационные упражнения. Упражнения с партнером4-6 мин. На каждом занятии на освоение сложных элементовИгры с элементами борьбы: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснение соперника. 6-12 мин. в каждом занятии с усложнением заданий |
| IV | Техническая подготовка | 10 | 7 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 8 | 6 | 4 | 105 |
|  | Техника борьбы в партере. Техника борьбы в стойке. Комбинации приемов. Учебно- тренировочные схватки. Последовательное освоение новых элементов техники и тактики и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках.4-8 мин. в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка приёмами. |
| VI | Текущие, контрольные и переводные испытания | 2 | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  | 4 | 16 |
|  | ОФП: бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег3х10м,5-и мин.бег, прыжок в длину с места. |
| VII | Инструкторская и судейская практика |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 6 |
| VIII | Медицинский контроль |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 4 |
| IX | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 10 |

1. **МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

***Спортивно-оздоровительный этап (СО).***На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоро­вительными физическими упражнениями и спортивной борьбой и имею­щие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической
подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
* *адаптация* организма к физическим *нагрузкам* в процессе тренировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоро­вья *и работоспособности* человека для подготовки его к любой обще­ственно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

***Этап начальной подготовки (НП).*** На этап НП зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

 Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений
и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

***Учебно-тренировочный этап (УТ)*** состоит из двух подэтапов – *этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углублённой спортивной специализации (3-4-й год обучения).*

**ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов с учётом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

***Перспективное планирование*** предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план.

К документам ***текущего планирования***относятся график учебного процесса, годичный план подготовки, календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного, материала в годичных циклах осуществля­ется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учиты­ваются основные закономерности развития спортивной

формы. Исклю­чение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготов­ки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и обновами ведения единоборства.

В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-2-й годы обучения - для учебно-тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 ме.), пере­ходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* (сентябрь - февраль) направлен на со­здание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая фи­зическая подготовка организма к последующим более высоким трени­ровочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача конт­рольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март - июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревно­ваниях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств, приобретение инструкторс­ких и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечеб­ных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физи­ческих качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и мо­жет проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме инди­видуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировоч­ных группах (3-й и 4-й годы обучения), группах спортивного совер­шенствования и высшего спортивного мастерства носит иной харак­тер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировоч­ного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сен­тябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь -январь, май - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структу­ра годичного цикла может меняться в зависимости от календаря ос­новных соревнований, но неизменным остается выделение двух цик­лов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание трениро­вочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленно­сти и специфичности).

***Оперативное планирование*** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа включают в себя:

 а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контин­гента занимающихся в целом);б) целевые установки (главные цели периода, на который составля­ется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние за­нимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повто­рений и т.п.);

 г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно – медицинских обследований.

 Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в жур­нале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость заня­тий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

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

 **Общие замечания**

 Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных разли­чий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных тре­бований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития спе­цифических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с тех­ническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

 При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тре­нировках продолжительностью 45, 90, 135 минут придерживаются следующей схемы его распределения:

|  |  |
| --- | --- |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке)  |  2 - 5 минут  |
| - элементы акробатики | 6 – 10 минут |
| - игры в касания  |  4 - 7 минут  |
| - освоение захватов | 6 – 10 минут |
| - упражнения на мосту  |  6 – 18 минут |

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение при­емов в минутах распределяется следующим образом (табл.№3):

Таблица №3

**Распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие**  | **Стойка** | **Партер** |
| 45 минут | 14 – 15 минут | 5 - 6 минут |
| 90 минут | 38 – 50 минут | 12 - 16 минут |
| 135 минут | 70 – 83 минут | 24 - 27 минут |

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни, подчеркнём, что в данном случае, речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют

решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение – фрагмент – эпизод поединка – поединок – серия поединков.

 Основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

Для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки - первого года обучения, учебно-тренировочные занятия проводятся 2-3 раза в неделю.

 Продолжительность составляет два часа (1 академический час равен 45 минутам). Для всех остальных этапов подготовки занятия распределяются с 8 утра и заканчиваются не позднее 20 00, в зависимости от часовой нагрузки. В спортивной школе допустимы занятия в выходные дни и каникулярное время.

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

**Общеподготовительные упражнения**

**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 лучезапястных 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 (150-200гр.) 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) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кт) - 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 1кг,) - 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 голов (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, 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 на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной 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 (25-100м) 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.

**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 лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длин­ный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (пра­вое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания 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 на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъе­мом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через сто­ящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через пал­ку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после паде­ния назад.

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

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

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнёром

на плечах; приседания, стоя спиной друг, к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнёра, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнёра, опираясь в плечи партнёра, находящегося в упоре лёжа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партера;

выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лёжа 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 партнёра на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнёра.

**Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания**

Сюжет игры, её смысл – кто быстрее коснётся определённой части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это значит прежде всего заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперёд-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку.

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

***Изменение способов защиты, противодействия***

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно, и т.д.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ог­раниченный промежуток времени.

***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала.
По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

***Выравнивание различий между физическими возможностями зани­мающихся (т.е. проведение игр с форой)***

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

**Игры в блокирующие захваты**

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

выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

**Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести приём).

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

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

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить кате­гориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

***Основные варианты атакующих захватов***

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

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

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

*Рук с головой* - спереди, сверху.

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

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

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

*Шеи и туловища* - спереди, сбоку.

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

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

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

*Туловище с руками* - спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* - голова изнутри, снаружи.

***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно
возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т .д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность осво­ить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д..

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение иг­ровой площади (круг диаметром 6,4,3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п..

**Игры в теснения**

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
2. в соревнованиях участвуют все ученики;
3. количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
4. факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

 **Игры в дебюты (начало поединка)**

***Исходные положения.*** Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и со­вершенствования приобретенных навыков

и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положе­ния при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;

- левый бок к левому;

- правый бок к правому;

- левый бок к правому;

- правый бок к левому;

- соперники разошлись - встретились;

- один партнер на коленях, другой - стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и тд;

- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Усложнения исходных положений*** могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

***Цель задания*** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться за­ранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на коле­ни либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка пре­имущества над соперником повышается по степени сложности заверша­ющего технического действия; например, сбил соперника на колени -1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыду­щий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебю­тов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения постав­ленной задачи, не должно превышать 10-15 с..

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

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

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

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

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

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

**Технико – тактическая подготовка.**

**Освоение элементов техники и тактики.**

*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.

**Техника вольной борьбы.**

**Борьба в партере**

***Перевороты скручиванием***

*Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди.* Ситуация: атакуе­мый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: не давать осу­ществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачива­ясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

*Захватом скрещенных голеней.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атаку­емого; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги ата­кующего.

 ***Перевороты забеганием***

*Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бед­ром.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

***Перевороты перекатом***

*Захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя Ногу назад, разорвать захват.

***Перевороты переходом***

*Захватом шеи сверху и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый - в вы­соком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захвачен­ную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

***Перевороты скручиванием***

*Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к

атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед - в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

*Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий – сзади - сбоку. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.* Си­туация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху. Защиты: отста­вить ногу назад - в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

***Перевороты переходом***

*С ключом и зацепом одноименной ноги.* Ситуация: атакуемый - на жи­воте; атакующий - сверху. Защиты: упереться свободной рукой и ногой в ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

*Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.* Ситу­ация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защита: отставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

***Перевороты перекатом***

*Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближ­него бедра; захватом шеи с бедром.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, от­ставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

***Перевороты накатом***

*Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; зах­ватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - на боку гру­дью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

*Контрприемы от переворотов:* переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и заце­пом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажи­мая руку бедрами.

**Борьба в стойке**

***Сваливания сбиванием***

*Захватом ног.* Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защи­та: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

***Броски наклоном***

*Захватом руки с задней подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высо­кой стойке; атакующий - в средней. Защиты: наклониться вперед, отста­вить ногу назад; упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

***Броски поворотом («мельница»)***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад - в сторону.

***Переводы рывком***

*Захватом шеи сверху и разноименного бедра.* Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: захватить руку атаку­ющего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги против­ника спереди.

*Захватом одноименной руки с подножкой.* Ситуация: борцы - в сред­ней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шаг­нуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

***Переводы нырком***

*Захватом ног.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакую­щий - в низкой. Защиты: упереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.

***Броски наклоном***

*Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: борцы - в сред­ней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

***Броски поворотом («мельница»)***

*Захватом руки и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

***Броски подворотом***

*Захватом руки через плечо с передней подножкой.* Ситуация: атакуе­мый - в высокой стойке; атакующий - в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; при­седая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

***Переводы рывком***

*Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).* Ситуация: атакуемый - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

***Переводы нырком***

*Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой*. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в средней. Защиты: упереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

**Тренировочные задания.**

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

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

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

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

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

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

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

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стой­ках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере насту­пающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упо­рами.

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

*Выполнение комбинаций в партере, в стойке.*

*Выполнение изучаемых приемов на оценку*, на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост***

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

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворо­том в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных поло­жений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноимен­ным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спи­не; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны голо­вы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнёру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

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

*а) задания по совершенствованию:*

* способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
* способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
* способности проводить конкретные приемы с опережением сопер­ника;
* способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
* способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
* способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
* способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
* умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
* способности атаковать на первых минутах схватки;
* способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
* способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
* способности добиваться преимущества при необъективном судей­стве;
* способности добиваться уверенного преимущества за счет приме­нения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

*6) учебные схватки:*

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

 провести конкретный прием (другие не засчитываются);

 проводить только связки (комбинации) приёмов;

 провести приём или комбинацию на заданное время;

*в) задания для проведения разминки.*

***Схема разминки***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

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

* + передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, пра­вым боком (выполняется в ширину зала);
	+ из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один - влево, два раза вправо, два - влево и т.д.);
	+ из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
	+ передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
	+ ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
	+ акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
	+ упражнения в самостраховке;
	+ упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
	+ упражнения на мосту;
	+ передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
	+ забегание на мосту вправо-влево;
	+ упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

**Подготовка и участие в соревнованиях.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и так­тики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в усло­виях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами раз­ного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для пла­нирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

**Зачётные требования.**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать конт­рольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (конт­рольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

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:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различных трудностей, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

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

**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2 –го года обучения.**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, включает в себя:

1. построение, сообщение задач урока - 1 мин;
2. ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрёстными
шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 36О°- 3 мин.
3. медленный бег и его разновидности - 3 мин;
4. упражнения на растягивание - 1 мин;
5. игры в касания - 8 мин;
6. эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

***Развитие ловкости***

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитием ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

***Развитие быстроты***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1. упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
2. техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
3. темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с.; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
4. время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

1. обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а так же для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

***Для развития мышц ног***

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперёд прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседания с отягощением в выпрямленных руках сзади.

***Для развития мышц руки***

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержание угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимание в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимание в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

***Для развития мышц туловища***

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5с.
4. Выравнивание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъёмом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнёра равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

***Для комплексного развития сил***

1. Игры и блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.

***Развитие выносливости***

В качестве основных средств развития аэробной выносливости широко применяют самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересечённой местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.), спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально – подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

**Освоение элементов техники и тактики**

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в стойке:

* атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
* атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низ­кой стойках;
* атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низ­кой стойках.

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в партере:

* атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположе­ний в стойке и в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с по­степенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

***Атакующие и блокирующие захваты***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождение от захватов:

*при захвате запястья* - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

*при захвате одноименного запястья и плеча* - упереться свобод­ной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, осво­бодить ее;

*при захвате обеих рук за запястья* - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освобо­диться от захвата и тут же захватить его запястья;

*при захвате рук сверху* - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

*при захвате рук снизу* - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться рука­ми ему в живот;

*при захвате разноименной руки и шеи* — приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

*при захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

*при захвате шеи с плечом сверху:*

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на
шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

*при захвате туловища двумя руками спереди* - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

*при захвате туловища с рукой* - захватить свободной рукой разноимённое запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

*при захвате одноименной руки и туловища сбоку* - в момент рывка за руку и зашагивания противника самому зашагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

**Техника вольной борьбы в партере**

***Борьба в партере***

***Перевороты скручиванием.*** *Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.* Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбо­ку, грудью к противнику. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону.

*Захватом на рычаг, прижимая голову бедром.* Ситуация: атакуе­мый - в высоком партере; атакующий - сбоку, передняя нога в упоре. Защита: выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

*Контрприемы:* бросок поворотом назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; бросок через спину захватом руки под плечо и зацепом стопой.

***Перевороты забеганием.*** *Захватом шеи из-под дальнего плеча, при­жимая руку бедром.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий си­дит сбоку лицом к противнику. Защиты: прижать дальнюю руку к свое­му туловищу; перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку из-за колена и прижать ее к туловищу.

*Захватом руки на ключ и дальней голени.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: отставить ногу назад - в сторону; лечь на бок спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону.

***Перевороты переходом.*** *Захватом скрещенных голеней.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - со стороны ног. Защиты: сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника; встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

*Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами).* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к про­тивнику. Защита: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упира­ясь дальней рукой и ногой в ковер.

*Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).* Си­туация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку, грудью к против­нику. Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

***Перевороты перекатом.*** *Захватом на рычаг с зацепом голени.* Ситу­ация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защиты: прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; прижать захвачен­ную руку к туловищу, выпрямить ногу.

*Обратным захватом дальнего бедра.* Ситуация: атакуемый - в вы­соком партере. Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

*Захватом дальней голени двумя руками.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку, спиной к голове противника. Защиты: вып­рямить захваченную ногу в сторону; лечь на бок спиной к атакующему; вытянуть ноги.

***Перевороты разгибанием.*** *Обвиваем ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защиты: упереться дальней рукой в ковер и пере­нести тяжесть тела на захваченную ногу; лечь на бок в сторону захва­ченной руки.

*Обвиваем ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.* Ситуация: ата­куемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к противнику. Защи­ты: не дать сделать обвив - захватить стопу атакующего, соединить бедра; прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

***Примерные комбинации приемов:***

* *переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;*
* *переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча
снизу и шеи впереди;*
* *переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;*
* *переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;*
* *переворот перекатом захватом шеи с бедром;*
* *переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;*
* *переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под даль­него плеча;*
* *переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.*

***Борьба в стойке***

*Сваливание сбиванием.* *Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упереться рукой в голову, от­дать ногу назад.

*Скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри.* Ситуация: борцы- в высокой стойке. Защита: упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

***Броски наклоном.*** *Захватом ног.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защиты: не дать захватигь ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

*Захватом туловища и разноименной ноги с отхватом.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий - в низкой. Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

***Бросок поворотом («мельница»).*** *Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

***Бросок подворотом.*** *Захват руки и шеи с передней подножкой.* Ситуация: борцы - в односторонней стойке. Защита: упираясь рукой в бедро выставить ногу вперёд.

***Бросок прогибом.*** *Захватом руки и туловища с подножкой.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защита: присесть, отставляя ногу назад.

***Перевод нырком.***  *Захватом разноимённых рук и бедра сбоку.* Ситуация: атакуемый - в одноимённой стойке. Защиты: присесть, оставляя захваченную ногу назад.

*Захватом ноги.* Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий – в средней. Защиты: присесть, оставляя захваченную ногу, захватить руку и шею сверху.

***Примерные комбинации приёмов***

* *перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног;*
* *перевод рывком с захватом одноимённой руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;*
* *перевод рывком с захватом одноимённой руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;*
* *перевод рывком с захватом одноимённой руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом;*
* *перевод рывком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещённых голеней;*
* *перевод рывком с захватом одноимённой руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо;*
* *перевод рывком с захватом одноимённой руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноимённой ноги изнутри.*

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ.

Упражнения для обязательного включения в разминку:

* ходьба в упоре сзади (вперёд-назад, влево-вправо);
* ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналагом является игра в регби на коленях);
* акробатика (включая длинные кувырки вперёд через препятствия разной высоты м длины);
* упражнения в самостраховке;
* передвижения в стойке на руках;
* упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
* упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
* упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
* осуществление атакующих захватов;
* имитация и выполнение ранее изученных приёмов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведённого времени (от 30-20 мин. – в группах 3-4-го годов обучения).

**ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

Занимающиеся могут участвовать в течении года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство района среди ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковёр» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. продолжительность схваток в год 14-20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно- тренировочных группах 3 и 4 года обучения.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а так же специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) шире используются упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а так же упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА.

**Освоение элементов техники и тактики.**

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

а) быстро и надёжно осуществлять захват;

б) быстро перемещаться;

в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;

г) выводить из равновесия соперника;

д) сковывать его действия;

е)быстрым маневрированием завоёвывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);

ж) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

з) готовиться к необычному захвату поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

**Техника вольной борьбы.**

***Перевороты скручиванием***

*Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноимённого плеча).* Ситуация:  атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

*Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий - сбоку. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

*Захватом руки на ключ и дальней глени.* Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий - сбоку. Защита: убрать длинную ногу назад в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захва­ченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

***Переворот разгибанием***

*Захватом шеи из-под плеча и зацепом ног;* захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху грудью к противнику. Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осу­ществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, про­двинуться назад между ног атакующего.

***Переворот переходом***

*Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.* Ситуация: ата­куемый - на животе; атакующий - сбоку. Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

***Перевороты накатом***

*Захватом разноименного запястья между ног.* Ситуация: атакуе­мый - на животе; атакующий - на боку, грудью к противнику. Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

*Захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.* Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - на боку. Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

***Бросок прогибом***

*Обратным захватом туловища и ближнего бедра.* Ситуация: ата­куемый - в высоком партере; атакующий стоит сзади-сбоку. Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продви­нуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

 ***Перевороты скручиванием***

*Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри.* Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

*Переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром.* Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи. Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

*Переворот захватом скрещенных голеней.* Защиты: а) захватить
 руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего. Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри. Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед-в сторону от атакующего и освободить захвачен­ную руку. Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

*Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).* Защита: лечь набок спиной к атакующе­му, выставить дальнюю ногу в упор. Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

*Переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра.* За­щита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед - в сторону ата­кующего. Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

*Переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней.* Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную поворо­ту. Контрприем: выход наверх выседом.

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голе­ни (бедра) снизу-изнутри.* Защита: лечь на бок спиной к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

*Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени.* Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад - в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную могу и освободить ее. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

*Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами.* Защита: прижать руку к себе. Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.* Защиты: а) освободить захваченную руку, упереться одной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

*Переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу.* Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковёр. Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

***Перевороты забеганием***

*Перееворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром.* Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захва­том бедра через руку.

*Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.* Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

***Перевороты переходом***

*Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки.* Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника. Контрприем: выход наверх выседом захва­том бедра через руку.

*Переворот переходом захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри.* Защита: перенести тяжесть тела в сторону противни­ка, отставляя захваченную ногу в сторону. Контрприем: переворот скру­чиванием захватом руки и ноги.

*Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.* Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить зах­ваченную ногу назад. Контрприемы: а) переворот за себя обратным зах­ватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

*Перевороты переходом захватом скрещенных голеней.* Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу. Контрприемы: а) свали­вание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

***Перевороты накатом***

*Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра.* Защита: захва­тить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бед­ра.* Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к ковру, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего. Контрприем: накрыва­ние отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой.* Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, упереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью. Контр­прием: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом захватом руки на ключ и голени.* Защита: упе­реться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

*Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.* Защиты: а) лечь на бок грудью к атакую­щему; б) упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота. Контр­прием: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

***Перевороты прогибом***

*Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку.* Защиты: а) при­жать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе. Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо.* Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватывае­мую руку. Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

*Переворот прогибом захватом шеи с ногой.* Защита: не дать соеди­нить захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

***Перевороты перекатом***

*Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью.* Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разор­вать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом

 (мельница назад) зах­ватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени.* Защита: вып­рямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

*Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.* Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрям­ляя ногу, разорвать захват. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени.

*Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.* Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги. Контрприемы: а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

*Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра.* Защиты: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

*Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.* Защиита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу. Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

 *Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью.* Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро. Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и од­ноименной голени.

*Переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с заце­пом голени.* Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захва­том руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захва­том туловища.

*Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.* Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу. Контрприем: накрывание захватом ближней ноги.

*Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голо­ву.* Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: выход наверх выседом.

*Переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бед­ра.* Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться. Контрприем: а) выход наверх выседом.

*Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.* Защита: упереться руками в ковер, прогнуться. Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

***Перевороты разгибанием***

*Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к гру­ди).* Защита: снять руку с головы и встать в положение высокого парте­ра. Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

*Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги.* Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующе­го, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захвачен­ную ногу назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разно­именной ноги и туловища (шеи).

*Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги.* Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, зах­ватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу» упираясь дальней рукой в ковер. Контрприемы: а) переворот скручива­нием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

*Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног.* Защита: соединить бедра, руки прижать к себе. Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

*Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги.* Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвиднуться назад. Контрприем: переворот скручиванием захватом разноимен­ной стопы и руки.

*Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног.* Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продви­нуться назад между ног атакующего. Контрприемы: а) переворот скру­чиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

*Переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги.* Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу. Контрприем: выход наверх выседом.

*Переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами.* Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед. Контрприем: вы­ход наверх выседом.

***Примерные комбинации приемов:***

переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот скручи­ванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;

переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перека­том с захватом шеи и дальнего бедра;

переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку, с зацепом ноги стопой;

переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и ту­ловища сверху с зацепом ноги стопой;

переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;

переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

***Дожимания на мосту, уходы с моста:***

дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;

дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

**Борьба в стойке**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком захватом ноги.* Защиты: а) отставить ногу назад и упереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги. Контрприем: перевод выседом.

*Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра.* Защита: упе­реться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

*Перевод рывком за руку с подножкой.* Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед. Контрприем: бросок подворотом захва­том руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

*Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги*. Защиты: а) шаг­нуть дальней ногой вперед; б) упереться захваченной рукой в грудь. Контрприем: перевод рывком за руку.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом руки и бедра.* Защиты: а) упереться пред­плечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад. Контр­прием: перевод выседом захватом бедра через руку.

*Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой.* Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачи­ваясь грудью к противнику, снять руку с шеи. Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

*Перевод нырком захватом ног.* Защита: присесть, отставляя ноги на­зад, упереться рукой в голову (грудь). Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

*Перевод нырком захватом руки и туловища с подпояской.* Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, при­сесть и захватить руку на туловище.

*Перевод нырком захватом шеи и бедра.* Защита: присесть, отставляя ногу назад, упереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом пле­ча и шеи сверху с подсечкой.

*Перевод нырком захватом ноги.* Защиты: а) присесть, отставляя зах­ваченную ногу; б) упереться руками в атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

*Перевод нырком захватом туловища с подножкой.* Защиты: а) упе­реться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой впе­ред. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.

***Переводы вращением (вертушка)***

*Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади.* Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову, атакующего двумя руками. Контрприемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

*Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади.* Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку. Контр­прием: накрывание.

*Перевод вращением захватом разноименной ноги.* Защиты: а) со­гнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бед­ра изнутри; б) упереться голенью между ног атакующего; в) за шагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

***Переводы выседом***

*Перевод выседом захватом ноги через плечо.* Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего. Контрприем: перевод захватом ноги (ног).

*Перевод выседом захватом голени сзади.* Защиты: а) присесть, шаг­нуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

***Броски наклоном***

*Бросок наклоном захватом ног.* Зашиты: а) не дать захватить ногу - в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться. Контрприемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с под­ножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

*Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

*Бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охва­том.* Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

*Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку.* Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: бросок обвивом захватом рук сверху.

*Бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку.* Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

*Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

*Бросок наклоном захватом разноименной руки и бедра сбоку.* Защи­ты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро ата­кующего. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом).

*Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги.* Защита: упе­реться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контр­прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

*Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги.* Защита: упе­реться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад. Контр­прием: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой.

*Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри.* Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отста­вить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и тулови­ща с подножкой.

*Бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри*. Защита: зах­ватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад. Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

*Бросок наклоном захватом туловища и одноименного бедра изнут­ри.* Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свобод­ную ногу назад-в сторону.

*Бросок наклоном захватом руки с отхватом.* Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад-в сто­рону. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

*Бросок наклоном захватом туловища и ноги с подножкой.* Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

*Бросок наклоном захватом разноименной ноги с подножкой.* Защи­ты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захва­ченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего. Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

*Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом.* Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туло­вища с отхватом; в) бросок подворотом захватом руки и туловиша с подножкой.

*Бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом.* Защи­ты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакую­щего, захватить руку. Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

***Броски подворотом***

*Бросок подворотом захватом руки и ноги.* Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед. Контрприем: бросок прогибом зах­ватом руки и туловища с подножкой.

*Бросок подворотом захватом руки на плечо*. Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть. Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

*Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноимен­ной ноги.* Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

*Бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом*. Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захва­тить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад. Контрприе­мы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б)бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

*Бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом.* Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего. Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

*Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней поднож­кой.* Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз). Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

*Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом.* Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра. Контрприемы: а) перевод рывком сватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

*Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху.* Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз). Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

*Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.* Защита: захватить руку на туловище и присесть. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

***Броски поворотом («мельница»)***

*Бросок поворотом захватом руки и туловища.* Защиты: а) не дать катить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноимёенного бедра.

*Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи.* Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу. Контрприем: наккрывание захватом рук с отставлением захваченной ноги.

*Бросок поворотом захватом рук под плечи.* Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку. Контрприемы: а) перевод рыв­ком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захва­том туловища.

*Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.* За­щиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

*Бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри.* За­щита: приседая, отставить свободную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

*Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.* Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад. Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя зах­ваченную ногу назад.

***Броски прогибом***

*Бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку.* Защита: присесть и зах­ватить руку на шее. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.* Защи­та: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.* Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги.

*Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом.* Защита: присесть, отставляя ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбивани­ем захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок проги­бом захватом туловища с подножкой.

*Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку.* Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу. Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

*Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедро изнутри (снаружи).* Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват. Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

*Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку.* Защита: захва­тить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего. Контр­прием: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

*Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой).* Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад. Контрприе­мы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

*Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой.* Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад. Контрприем: накрывание выстав­лением ноги в сторону разворота.

*Бросок прогибом захватом рук с обвивом.* Защита: упереться захва­ченной рукой в грудь, отставить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом. Бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. Защита: при­сесть и захватить плечо и шею сверху. Контрприем: сваливание сбива­нием захватом руки и шеи сверху с зацепом.

***Броски вращением («вертушка»)***

*Бросок вращением захватом разноименной ноги.* Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой. Контр­прием: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание сво­бодной ногой.

*Бросок вращением захватом одноименной ноги.* Защиты: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноимен­ный зацеп туловища стопой. Контрприемы: а) встать захваченной ногой I на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком на руку.

 ***Броски сбиванием***

*Бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди — изнутри.* |3ащита: не дать захватить ногу. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

*Бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.* Защит: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку.Контр-рием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой.

 ***Броски скручиванием***

*Бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.* Защита: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу, разорвать захват. Контрприем: бросок *прогибом захватом туловища рукой.*

**Броски седом**

*Бросок седом захватом руки и туловища*. Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего. Контрприемы: а) сваливанием сбиванием захватом ног; б) накрывание в сто­рону разворота захватом руки и туловища.

***Сваливания сбиванием***

*Сваливание сбиванием захватом ног.* Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

*Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи.*  Защита: упереться рукой в грудь, отставить ногу назад. Контр­прием: перевод рывком за руку.

*Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельни­ца)* . Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад. Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

*Сваливание сбиванием захватом ноги.* Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться. Контрприем: перевод рыв­ком захватом руки и шеи сверху.

*Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голе­нью, стопой изнутри.* Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и тулови­ща с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снару­жи. Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в разноимен­ное бедро.

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разно­именной голени изнутри. Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

*Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.* Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад. Контрпри­ем: перевод нырком с захватом ног.

*Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (сто­пой) снаружи.* Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться. Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

*Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.* Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад. Контрприемы: а) сваливание сбиванием зах­ватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

***Сваливания скручиванием***

*Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом.* Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед - в сторону. Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

*Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом.* Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее. Контр­приемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

*Сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой.* За­щита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват. Контрприем: бро­сок прогибом захватом руки и туловища.

***Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста***

*Удержание поперек и дожим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой).* Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к ковру в сторону от атакующего. Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

*Удержание сбоку и дожим захватом разноименной руки и одно­именной ноги.* Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к ковру в сторону от атакующего.

*Удержание со стороны ног, дожим захватом ног.* Уход: освобож­дая ноги от захвата, повернуться грудью к ковру. Контрприем: выход наверх выседом.

*Удержание и дожим сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).* Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

*Удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа).* Уходы с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) пере­ворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

*Удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья.* Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакуюющего.

*Удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.* Уход с моста забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

*Удержание и дожим со стороны ног захватом туловища.* Уход с моста продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: выход наверх выседом.

*Удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой.* Уход с моста упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот. Контрприемы: а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот проги­бом захватом туловища с рукой.

*Удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спе­реди.* Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, пере­вернуться на живот.

*Удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи.* Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

*Удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища.* Уходы с моста: а) забеганием в сторону атакующего; б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к ковру. Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

*Удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.* Уходы с моста: а) забеганием в сторону от атакующего; б) переворотом прогибом.

Удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи. Ухо­ды с моста: а) продвигаясь от атакующего освобождать ноги; б) повер­нуться грудью к ковру.

***Комбинации приемов:***

* перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;
* сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;
* перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;
* бросок наклоном захватом ног - контрприем;
* перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;
* бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -перевод рывком захватом ноги;
* бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок по­воротом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
* бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

**Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки***

*Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов:* выведение из равновесия, сковывание, скручива­ние, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вы­зов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением,

пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

*Совершенствование изучаемых приемов:* с сопротивлением партне­ра после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала про­ведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по зада­нию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упо­ры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с парт­нерами разного роста, веса и подготовленности.

*Учебно-тренировочные схватки:* для отработки техники на сопро­тивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением по­единка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наобо­рот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - отве­тить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сме­ной партнера и др.

*Тренировочные схватки:* для формирования навыка ведения поедин­ка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опы­та борьбы с разными противниками.

***Тренировочные задания с использованием положения мост***

*Удержание захватом руки с головой спереди*. Уход с моста: перево­рот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

*Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.* Ухо­ды с моста: а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; б) поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

*Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.* Уходы с моста: а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону ата­кующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом руки под плечо, находясь спиной к противни­ку.* Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в парте­ре с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

*При удержании руки и туловища:* а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

*При удержании туловища:* поворачивая туловище в сторону от про­тивника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

*При удержании руки и шеи:* а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

*При удержании туловища спереди:* а) круче встать на мост, соеди­няя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, по­стараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повер­нуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

*Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).* Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторо­ну противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).* Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы: а) перево­рот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

*Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа).* Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

*Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.* Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. Контрприемы: а) накрьшание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

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

*Подготовка к броскам:*

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

*Подводящие упражнения для бросков наклоном:*

1. отрыв манекена (партнера) от ковра;
2. отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его ниж­ней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
3. имитация броска с манекеном.

*Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:*

1. находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на но­сок и значительно дольше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
2. из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;
	1. из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;
	2. из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновремен­но посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая поло­жение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;
	3. после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
	4. находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо)и загружает правую (левую) ногу партнера;
	5. из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом
	тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера при­нимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);
	6. из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;
	7. атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Перенося тяжесть тела на захвачен­ную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;
	8. то же из правой стойки.

*Подводящие упражнения для бросков подворотом:*

* 1. повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, под­ставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;
	2. повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;
	3. повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед - в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;
	4. повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;
	5. взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку ли­цом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;
	6. имитация броска с воображаемым партнером;
	7. имитация броска с манекеном.

*Подводящие упражнения к броскам прогибом:*

* + 1. подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2. имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3 имитация подхода и захвата с манекеном;

1. имитация подхода и захвата с партнером;
2. падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки со­единены в крючок перед грудью);
3. падение со стойки на мост с помощью партнера;
4. падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к ковру;
5. подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонени­ем туловища назад;
6. то же с набивным мячом;
7. то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
8. тоже, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад - в сторону броска (борец остается на ногах);
9. то же, но с падением на ковер;
10. имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
11. имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подстав­лением ноги (без страховки);
12. имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашаги­ванием;
13. бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;
14. бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одно­именной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

***Тренировочные задания по созданию условий для проведения технико-тактических действий***

*Тренировочные задания по формированию способов ведения схват­ки на фоне подавления противника:*

1. техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирова­ния захватов, подготовок и коронных приемов;
2. физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;
3. волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

*Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:* передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинирован­ным («челночным»).

***Тренировочные задания по освоению навыков:***

1. движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, оттал­киваний, обхватов, прижимания;
2. движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;
3. движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

***Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания за счет:***

1. направления тяги в захвате (вниз, в сторону);
2. направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);
3. выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (про­дольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);
4. направления вращения при опрокидывании (скручивании): на себе, от себя, скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх- вправо, сверху-вниз - от себя, сверху-вниз - на себя.

***Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет:***

1. подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;
2. выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;
3. устранения опоры противника;
4. уменьшения площади опоры;
5. выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

***Тренировочные задания по завоеванию активной позиции*** за счет:

* + постоянного преследования противника с работой руками снизу;
	+ силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);
	+ маневрирование для создания неустойчивого положения у сопер­ника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти дей­ствия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается опреде­ленное преимущество;
	+ постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;
	+ умения не отступать в излюбленном захвате;
	+ умения использовать усилия и действия соперника для проведе­ния контрприемов или накрывания;
	+ применения активной защиты (сковыванием, рывками, толчками, щвунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;
	+ умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с
	+ проведением атакующего действия;
	+ использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;
	+ умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

***Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий*** за счет:

1. сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем сковывания, рывком, толчков, ложных атак;
2. давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковыва­ния, швунгов, рывков, толчков;
3. маневрирования путем разносторонних передвижений в чередова­нии с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;
4. входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызо­вом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением
5. путем толчков, рывков, упоров;
6. выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швун­гов, упоров.

***Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет:***

1. создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;
2. рационального ведения схватки на краю ковра;
3. провоцирования противника на нарушение правил борьбы (заце­пы, захваты ног и т.п.);
4. остановки схватки путем создания непорядка в костюме, симуляции повреждений.

СУДЕЙСКО-ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения при­емам, защитам, контрприемам, комбинациям.

В учебно-тренироврчном процессе для юных борцов предусматривается:

* приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
* организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
* составление положения о соревновании;
* оформление судейской документации: заявка от команды; прото­колы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская дека; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
* изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;
* освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

***Методологические и методические принципы воспитания:***

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея,
приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
* гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
* воспитание в процессе спортивной деятельности;
* индивидуальный подход;
* воспитание в коллективе и через коллектив;
* сочетание требовательности с уважением личности юных спорт­сменов;
* комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспи­тывают);
* единство обучения и воспитания.

***Главные направления воспитательного процесса:***

* государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
* нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
* профессиональные качества (волевые, физические);
* социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
* социально-правовое (воспитывает законопослушность);
* социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

***Основные задачи воспитания:***

* мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подго­товки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
* приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формиро­вание потребности в их приумножении;
* преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности
у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в
любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
* развитие стремления следовать нормам гуманистической морали,
культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по коман­де независимо от их национальности и вероисповедания;
* формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
* развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

***Организация, методика анализа и оценки состояния воспитательной работы Организация*** воспитательной работы предполагает:

* анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдения за ними, социологический опрос; анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;
* выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
* планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;
* анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию 9или устранению недостатков) воспитания спортсменов;
* обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

***Методы*** и ***формы*** воспитательной работы в ДЮСШ включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение, наказание.

***Перечень форм воспитательной работы:***

* индивидуальные и коллективные беседы;
* информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
* собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами).
* организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
* празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей;
* показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных организаций;
* анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
* квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

**Перечень мероприятий по воспитательной работе**

|  |  |
| --- | --- |
| Перечень мероприятий | Группы и год обучения |
| Начальной подготовки | Учебно-тренировочные |
| 1-й | 2-й | 1-2-й | 3-й | 4-й |
| **I.Нравственное просвещение, празднование знаменательных** **событий коллектива, чествования** |
| 1. Основные события в стране, мире, причастность к ним спортсменов. Спортивная хроника | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Общие собрания: - знаменательные даты - итоги учебного года | **-****+** | **-****+** | **-****+** | **+****+** | **+****+** |
| 4. Собрания команды перед выездом на ответственные соревнования. Торжественное объявление состава. | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Посещение исторических мест(экскурсии дома и на выезде) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **II.Наглядная агитация, стенная печать, средства массовой информации** |
| 1. Стенды, отражающие спортивную и общественную жизнь страны, школы, коллектива, хроника спортивной жизни | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Фотогалерея лучших спортсменов и отличников учебы, школы | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Спецвыпуски стенгазет, фотомонтажей, по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и др. событий коллектива | **-** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4. Поздравления |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5. Информационные заметки, статьи о работе коллектива, спортивных успехах спортсменов, групп и т.д. | **-** | **-** | **-** | **+** | **+** |
| **III.Практические мероприятия по воспитанию** |
| 1. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2. Участие в организации и проведении традиционных соревнований | **-** | **-** | **+** | **+** | **+** |
| 3. Организация учебы и инструкторской практики учащихся | **-** | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 4. Организация учебы и практики по спорту | **-** | **-** | **-** | **-** | **+** |
| 5.Участие в субботниках, организуемых в ДЮСШ | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Выставки-демонстрации рисунков, поделок и т.п. учащихся ДЮСШ | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 7. установление постоянных связей с родителями и учителями с целью контроля за успеваемостью и пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов с последующим обсуждением в коллективе | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

* + - 1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***При общей и специальной физической подготовке:*** в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

***По технико-тактической подготовке:*** знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения; уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учётом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

***По психологической подготовке:*** уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:*** знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

***По общей и специальной физической подготовке***

В течение года в соответствии с планом годичного цикла трениров­ки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и так­тики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку - не менее 2 баллов.

Уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в со­ответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поедин­ка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперни­ком, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки. Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующи­ми действиями.

Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно созда­вая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

***По психологической подготовке***

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настра­иваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу прояв­лять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, со­здаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством, и т.п.

*Для этого борец должен:*

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохране­ния энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схват­ки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, восприни­мать их как приказ на определенный период схватки.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал соот­ветствующего года обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоре­тические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий широко используется проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

 Таблица №6

**План по теоретической подготовке для отделения вольной борьбы в ДЮСШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы, раздела подготовки** | **Этапы и годы подготовки, количество часов** |
|  |  | **Начальной подготовки** | **Учебно-тренировочные** |
|  |  | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
|  | **Теоретические *занятия*** | 12 | 12 | 18 | 24 | 32 | 36 | 40 |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Спортивная борьба в РФ *v* | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Основы техники и тактики спортивной борьбы | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Основы методики обучения и тренировки |  |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Моральная и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 10. | Физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11. | Периодизация спортивной тренировки |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 12. | Планирование и контроль тренировки |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 13. | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 14**.** | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Просмотр и анализ соревнований |  |  | 1 | 2 | 6 | 6 | 8 |
| 16. | Установки перед соревнованиями |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |

**Переводные нормативы по технической подготовленности**

 **(для всех групп обучения)**

*Техника выполнения специальных упражнений*

***Забегания на мосту:***

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

***Перевороты с моста:***

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

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

* оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
* оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
* оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.
***Кувырок вперед, подъем разгибом:***
* оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
* оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике испол­нения (потеря равновесия);
* оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь ру­ками при выполнении переворота разгибанием.

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

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

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

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

*Выполнение защит и контрприемов* oтприема, выполняемого партнером.

*Выполнение комбинаций* из демонстрируемых технических действий.

*Выполнение комбинаций,* построенных по принципу:

а) прием – защита - прием;

б) прием - контрприем - контрприем;

в) прием в стойке - прием в партере;

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

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

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

**Приемно-переводные нормативы по ОФП. Уровень физической подготовленности 11-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Определяемые способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1. скоростные** | Бег 30м./сек | **11** | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,7 и ниже |
| **12** | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| **13** | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| **14** | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| **15-17** | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8 – 5,3 | 4,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Координационные** | Челночный бег 3х10 м./сек | **11** | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 9,8 и ниже |
| **12** | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| **13** | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| **14** | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 – 0,9 | 8,6 |
| **15-17** | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Скоростно- силовые** | Прыжок в длину с места, см. | **11** | 140 и ниже | 160 – 180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150 – 175 | 185 и выше |
| **12** | 145 | 165 – 180 | 200 | 135 | 155 – 175 | 190 |
| **13** | 150 | 170 – 190 | 205 | 140 | 160 – 180 | 200 |
| **14** | 160 | 180 – 195 | 210 | 145 | 160 – 180 | 200 |
| **15-17** | 175 | 190 – 205 | 220 | 155 | 165 – 185 | 205 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Выносливость** | 5-ти минутный бег, м | **11** | 900 и ниже | 1000 – 1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850 – 1000 | 1100 и выше |
| **12** | 950 | 1100 – 1200 | 1350 | 750 | 900 – 1050 | 1150 |
| **13** | 1000 | 1150 – 1250 | 1400 | 800 | 950 – 1100 | 1200 |
| **14** | 1050 | 1200 – 1300 | 1450 | 850 | 1000 – 1150 | 1250 |
| **15-17** | 1100 | 1250 – 1350 | 1150 | 900 | 1050 – 1200 | 1300 |
| **5. Гибкость** | Наклон вперед из положения стоя, см. | **11** | 2 и ниже | 6 – 8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8 – 10 | 15 и выше |
| **12** | 2 | 6 – 8 | 10 | 5 | 9 – 11 | 16 |
| **13** | 2 | 5 – 7 | 9 | 6 | 10 – 12 | 18 |
| **14** | 3 | 7 – 9 | 11 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| **15-17** | 4 | 8 – 10 | 12 | 7 | 12 – 14 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из лежа, кол-во раз (дев) | **11** | 1 | 4 – 5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10 – 14 | 19 и выше |
| **12** | 1 | 4 – 6 | 7 | 4 | 10 – 15 | 20 |
| **13** | 1 | 5 – 6 | 8 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| **14** | 2 | 6 – 7 | 9 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| **15-17** | 3 | 7 – 8 | 10 | 5 | 12 – 13 | 16 |

# Уровень физической подготовленности 7-10 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Определяемые способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1. скоростные**  | Бег 30м./сек | **7** | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4  | 5,8 и ниже |
| **8** | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| **9** | 6,8 | 6,6-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| **10** | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Координационные** | Челночный бег 3х10 м./сек | **7** | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| **8** | 10,4 | 10,8-10,3 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| **9** | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| **10** | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Скоростносиловые** | Прыжок в длину с места, см. | **7** | 100 и ниже | 115-135  | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| **8** | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| **9** | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| **10** | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Выносливость**  | 5-ти минутный бег, м | **7** | 700 и ниже | 730-900 | 1100 и выше | 500 и ниже | 600-800 | 900 и выше |
| **8** | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| **9** | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 400-900 | 1000 |
| **10** | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| **5. Гибкость**  | Наклон вперед из положения стоя, см. | **7** | 1 и ниже | 3-5  | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9 | 12,5 и выше |
| **8** | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 5,8 | 11,5 |
| **9** | 1 | 3,5 | 7,5 | 2 | 6,9 | 13,0 |
| **10** | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7,1 | 14,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из лежа, кол-во раз (дев) | **7** | 1 | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| **8** | 1 | 2-3  | 4 | 3 | 6-10 | 11 |
| **9** | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| **10** | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

* + - 1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А.Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ.ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.