

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**

**УТВЕЖДАЮ**

Директор МОУДО

«Некоузская ДЮСШ»:

\_\_\_\_\_ А.Г.Воронин

«01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Греко-римская борьба»**

**Возраст обучающихся 7-17 лет**

**Срок реализации программы - 11 лет**

**Составители программы:**

**Демехин В.Е., тренер-преподаватель,**

**Рындина С.А., заместитель**

**директора МОУДО «Некоузская**

**ДЮСШ»**

**Некоузский район, п. Октябрь.**

**2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. ....</b>	<b>7</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех годов обучения).....	9
3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	11
3.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	12
3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	14
<b>4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>16</b>
Принципы спортивной тренировки. ....	18
Средства, методы спортивной тренировки.....	18
Схема построения учебно-тренировочного занятия. ....	18
Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	20
Содержание и методика проведения контрольных нормативов по ОФП. ....	27
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....</b>	<b>29</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа является модифицированной. За основу взята типовая программа «Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва».

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", требованиями к программам дополнительного образования детей, установленными письмом Минобрнауки России от 11.12.2016 06-1844 «О требованиях к программам дополнительного образования детей». В программе учтены требования СП 2.4. 3648-20.

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры, обучение техническим и тактическим действиям греко-римской борьбы.

### **Актуальность.**

Греко-римская борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В наши дни занятия борьбой интересуют детей. В связи с тем, что элементы греко-римской борьбы способствуют овладению навыками адаптации в динамично изменяющемся мире, развивая реакции на движущийся объект, реакции антиципации (предугадывания), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, занятия греко-римской борьбой – это и надежный способ самообороны, и приобретение уверенности в собственных силах.

Очень важно, что обучающиеся в процессе обучения по данной программе приобретают хорошую спортивную форму и физическую подготовленность, что в целом обеспечивает хорошее самочувствие, здоровье. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций в повседневной жизни при всех видах физической активности. Обучающиеся получают знания способствующие выбору здорового и разумного образа жизни и занятии активной жизненной позиции.

В совокупности с этим воспитываются такие черты характера как чувство товарищества и взаимопомощи, чувство сострадания и солидарности, толерантного отношения друг к другу.

Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Подвижные игры с элементами борьбы позволяют выразить себя как индивидуально, так и как члена команды. Через усвоение элементов спортивной борьбы осуществляется общение, развиваются навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, воинский дух, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели.

### **Практическая значимость.**

Представленная программа позволяет решить проблему занятости детей и подростков в свободное время, повысить уровень самоуверенности в собственных силах, сформировать навыки самообороны.

### **Цель программы:**

формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности через занятия греко-римской борьбы для укрепления и сохранения здоровья.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- Ознакомление с историей возникновения и развития греко-римской борьбы в России и зарубежных странах, формирование представлений о роли и значении средств физической культуры и спорта в жизни человека.
- Расширение знаний по строению организма человека, необходимые обучающимся для занятий спортом.
- Овладение тактикой и техникой греко-римской борьбы.
- Обучение реальным способам использования техники борьбы в различных жизненных ситуациях.
- Знакомство с правилами соревнований и овладение навыками судейства соревнований; обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание интереса к занятиям греко-римской борьбой;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- Воспитание ответственности за свои действия.

#### ***Развивающие:***

- развитие координационных способностей,
- тренировка вестибулярного аппарата;
- развитие общей, силовой и специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовой подготовленности;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: старший в группе, судья.;
- способствовать жизненному самоутверждению
- развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

### **Возраст детей.**

Данная программа предназначена для детей 7-17 лет, желающих заниматься греко-римской борьбой и имеющих медицинский допуск к занятиям данным видом спорта.

### Сроки реализации.

Программа реализуется по блокам. 1 блок – вводный предназначен для детей 7-8 лет, продолжительность обучения от 1 года до 2-х лет. 2 блок – основной, состоит из модулей: модуль 1 – для детей 9-11 лет, продолжительность обучения от 1 года до 3-х лет, модуль 2 – для подростков 12-14 лет, продолжительность от 1 года до 3-х лет, модуль 3 – для учащихся 15-17 лет, продолжительность обучения от 1 года до 3-х лет. Программный материал объединен в систему многолетнего обучения на спортивно-оздоровительном этапе, которая рассчитана в режиме максимума на 11 лет.

### Режим занятий.

Основной формой обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Блоки, модули обучения	срок обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия не более, у.ч.	Количество часов в год, час	
1 блок (7-8 лет)	1-2 год	3-5*	1-2*	132-220	
2 блок	Модуль 1 (9-11 лет)	1-3 года	5	2	220
	Модуль 2 (12-14 лет)	1-3 года	5	2	220
	Модуль 3 (15-17 лет)	1-3 года	5	2	220

\*- группа 1 г.о. (возраст учащихся 7 лет) – нагрузка в неделю -3 часа, продолжительность занятия- 45 минут.

### Планируемые результаты:

В результате обучения по программе обучающийся должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- основные этапы развития греко-римской борьбы в России,
- основы поведения в коллективе юных спортсменов,
- основные средства подготовки борца,
- терминологию избранного вида спорта,
- правила проведения соревнований по греко-римской борьбе,
- основы техники и тактики греко-римской борьбе,
- основы здорового образа и стиля жизни,
- требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием,
- правила техники безопасности в процессе занятий греко-римской борьбы.

Обучающийся должен уметь:

- владеть основами техники и тактики греко-римской борьбы,
- демонстрировать собственные умения и навыки в соревновательной деятельности.
- выполнять страховку и само страховку,
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,
- владеть навыками личной гигиены спортсмена,
- управлять своими эмоциями,
- выполнять роль судьи на соревнованиях,

- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием.
- вести единоборство, взаимодействовать со спарринг-партнерами ;
- использовать элементы борьбы в различных жизненных ситуациях для самообороны.

### Отслеживание результатов работы по программе

С целью определения уровня подготовленности обучающихся и соотнесения этого уровня с требованиями программы предусмотрена следующая система контроля: внутренний мониторинг (ВМ), промежуточная аттестация (ПР), итоговое оценивание результатов обучения (ИТ).

Режим отслеживания результатов работы по программе:

БЛОК 1			БЛОК 2											
1г	2г	ПР	МОДУЛЬ 1			ПР	МОДУЛЬ 2			ПР	МОДУЛЬ 3			ИТ
			1г	2 г	3 г.		1 г.	2 г.	3 г.		1 г	2 г	3 г	
В				В		В			В		В			
М				М		М			М		М			

Формы отслеживания результатов работы по программе:

- участие в соревнованиях на уровне ДЮСШ, муниципального уровня.
- выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы		
по общей физической подготовке		
1	Быстрота	Контрольное тестирование: • бег 30 м
2	Силовая выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем туловища из положения лежа на спине</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> </ul>
3.	Координация	• Челночный бег 3*10 м.
4.	Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание на перекладине</li> <li>• Бросок набивного мяча вперед из-за головы</li> </ul>
по специальной физической подготовке		
	Контрольные тесты:	
	10 кувырков вперед,	
	10 кувырков назад	
	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо, сек	
	Перевороты на мосту 10 раз, сек	
	10 бросков манекена, сек.	

	10 бросков манекена, сек.
по технической подготовке	
1.	Техническая программа

**Регламент контрольно-переводных нормативов:**

КПН	БЛОК 1		БЛОК 2								
	7л ВМ	8л ПР	МОДУЛЬ 1			МОДУЛЬ 2			МОДУЛЬ 3		
			9 л ВМ	10л ВМ	11 ПР	12 л ВМ	13 л ВМ	14 л ПР	15 л ВМ	16 л ВМ	17 л ИТ
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м. с высокого старта, с.	+	+	+	+	+	+					
Бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы, м.		+	+	+	+	+					
Челночный бег 3*10 м., с.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол.раз		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сгибание и разгибание рук в упор лежа, кол. раз		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол.раз	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка											
10 кувырков вперед, сек					+	+					
10 кувырков назад, сек					+	+					
Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо, сек						+	+	+	+	+	+
Перевороты на мосту 10 раз, сек							+	+	+	+	+
10 бросков манекена, сек							+	+	+	+	+
Техническая подготовка											
Техническая программа							+	+	+	+	+

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

№	Раздел подготовки	1 блок		2 блок		
		1 г.о.	2 г.о.	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3
1	Теория	4	8	8	9	9
2	Общая физическая подготовка	71	112	88	62	50
3	Специальная физическая подготовка	19	36	45	62	70
4	Технико-тактическая подготовка.	30	55	68	75	82

	Изучение элементов спортивной борьбы					
5	Психологическая подготовка	4	5	5	5	7
6	Соревнования		2	4	5	
7	Контрольные нормативы	4	2	2	2	2
7.1	Входной контроль	2				
7.2	Внутренний мониторинг, промежуточная аттестация	2	2	2	2	
7.3	Итоговый контроль					2
Общее количество часов		132	220	220	220	220

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития человека. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий греко-римской борьбой на строение функций организма	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жиротложение, пропорции тела.



Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Основы техники и тактики борьбы	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах. Причины травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе.
Понятие о спортивных соревнованиях и о Единой всероссийской спортивной классификации	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Понятие о правилах соревнований в спортивной борьбе	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Судейская коллегия соревнований, ее состав.

### 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех годов обучения).

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба;

- бег;
- прыжки;
- метания.

#### **Упражнения без предметов:**

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

#### **Упражнения с предметами:**

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)
- с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением).
- с теннисным мячом - броски и ловля 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).
- с набивным мячом (1-2 кг.) - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).
- с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.
- со стулом.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке;
- на перекладине;
- на шесте;
- на коне.

#### **Специально-подготовительные упражнения:**

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

### **Специализированные игровые комплексы:**

- Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- Игры в теснения (борьба за участок площади);
- Игры в дебюты (начало поединка);
- Игры в перетягивание;
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры за сохранение равновесия;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры за овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.
- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).
- Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

### **3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний )на

точность и быстроту).

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

### 3.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### **Передвижения и приемы маневрирования**

Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений:

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

В *партере*: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом 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.).

**Игры в касания.** Кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Изменение способов касания руками. Засчитываются касания в любую часть тела или с ограничениями. Могут включаться возможности противодействовать касаниям противника. Без учета и с учетом неудачных попыток касания. Изменяются размеры игровой площадки и форма площадки для игры. Включается или запрещается отступление.

#### **Захваты и освобождение от них**

Обучение захватам и освобождению от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующим захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

**Игры в блокирующие захваты.** Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты- упоры правой-левой

руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

#### ***Игры в атакующие захваты.***

Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступить можно» или «отступить нельзя».

Фиксирование захвата на определенное время. Игры на круглых площадках диаметром 6, 4, 3 м.

#### **Самостраховка и самоконтроль при падениях**

Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, 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.

#### **4. Выведение из равновесия**

Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

#### **5. Упражнения, выполняемые на мосту**

Лежа на спине вставание на мост. 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 гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

#### **6. Игры на развитие психомоторики учащихся**

Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

#### **7. Основные положения в партере и выполняемые действия из них.**

Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партер: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.

Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

### 3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1. Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2. При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3. Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Индивидуализация психологической подготовки борцов предполагает учет типологических особенностей высшей нервной деятельности. Так для борцов с сильной

нервной системой вполне приемлемы и эффективны ударные тренировки, спортсменам со слабой нервной системой — планировать их следует с большей осторожностью, особенно это относится к тренировочным заданиям с предельной интенсивностью.

Особое значение при подготовке борцов должно уделяться совершенствованию психических процессов, обеспечивающих успешность, прежде всего волевой, физической и технической подготовки.

В спортивной психологии под понятием «воля» принято понимать способность проявления сознательного действия для достижения определенной цели, связанную с преодолением внешних и внутренних препятствий. Препятствия, с которыми сталкиваются борцы, весьма разнообразны. Например, навязанный соперником атакующий стиль борьбы справедливо расценивается как внешний фактор. А наступающее утомление в ходе поединка — внутренний фактор. И в том и в другом случае борцу необходимо преодолеть оба эти фактора, что достичь успеха. В процессе преодоления различных факторов актуализируются волевые качества борца. К ним относятся: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Психологическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса направлена, прежде всего, на формирование способностей к перенесению значительных (по объему и интенсивности) тренировочных нагрузок.

Мотивация к напряженной спортивной тренировке может быть сформулирована с помощью следующих методических приемов:

- достижение отдельных высоких целей лежит через достижение промежуточных целей;
- ориентация спортсменов на то, что слагаемыми большого спортивного успеха являются напряженный тренировочный труд, огромная самоотдача (как в тренировках, так и в повседневной жизни) и талант;
- воспитание комплекса психологических качеств, который иногда называют «инстинктом победителя», т.е. воспитание установки на победу, если же спортсмен настраивается на то, чтобы «не проиграть», то шансы его на большую победу незначительны;
- создание здоровой конкуренции в группе, команде;
- формирование традиций спортивной школы, секции, команды, в которых должен быть наглядно представлен тернистый путь к победе лучших представителей своего коллектива.

Общая психологическая подготовка — многолетний процесс развития и совершенствования свойств личности, психических качеств и умений, составляющих основу индивидуального стиля деятельности.

Наиболее рациональным представляется путь возможно более полного развития ведущих у данного спортсмена психических качеств и компенсация негативных качеств. Специальная психологическая подготовка осуществляется при подготовке к конкретным соревнованиям либо в случаях серьезных недостатков, срывов психологической подготовленности спортсменов. Основные задачи психологической подготовки к конкретному соревнованию: определение соревновательных целей, создание установки на достижение этих целей, формирование уверенности в высоком результате.

Таким образом, индивидуализация подготовки борцов к соревнованиям основывается, прежде всего, на особенностях их психических качеств в конкретных условиях предстоящих соревнований и направлена на формирование «боевой уверенности». При этом значительные возможности индивидуализации связаны с особенностями темперамента, его проявлениями в сложных, стрессовых условиях.

В практике психологической подготовки используются различные приемы саморегуляции. Это прежде всего отвлечение от мыслей об исходе соревнований,

самоодобрение, самоубеждение и самоприказы. Широкое использование в практике борьбы получила аутогенная и психорегулирующая тренировка.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д. Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств:

##### Чувствительные периоды развития физических качеств борцов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.



**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**К координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9—10 до 11—12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

#### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский	1	Минимальная наполняемость группы – 14 человек
2.	Маты гимнастические	6 шт	
3.	Маты для отработки бросков	2 шт	
4.	Набивные мячи (1 кг)	14 шт	
5.	Набивные мячи (2 кг)	14 шт	
6.	Набивные мячи (3 кг)	14 шт	
7.	Амортизаторы резиновые	14 шт	
9.	Борцовские манекены (10 кг)	2 шт	
10.	Борцовские манекены (15 кг)	2 шт	
11.	Борцовские манекены (20 кг)	2 шт	
12.	Перекладина навесная	5 шт	
13.	Брусья навесные	3 шт	
14.	Турник навесной	3 шт	
15.	Стенка шведская	6 шт	

## **Принципы спортивной тренировки.**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. **Методические:**
  - опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
  - соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
  - сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
  - избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;
  - моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

## **Средства, методы спортивной тренировки.**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:**
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения:
    - метод направленный на освоение спортивной техники;
    - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

## **Схема построения учебно-тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 составных частей:

- вводной,
- подготовительной,

- основной,
- заключительной.

#### *Вводная часть.*

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.  
Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движениях.

#### *Подготовительная часть.*

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы Обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

#### *Основная часть.*

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

- изучение техники и тактики;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных и свободных технических приемов, действий в различных ситуациях. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание обучающихся, нет физической усталости, только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

#### *Заключительная часть.*

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап.

Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке): 3 – 5 мин.
- Элементы акробатики: 6 – 10 мин.
- Игры в касания: 4 – 7 мин.
- Освоение захватов: 6 - 10 мин.
- Упражнения на борцовском мосту: 5 – 7 мин.

### Распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Занятие	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка 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, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка ( Приложение 1).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

#### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Перед началом занятий тренера-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.
3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.
5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### ***Требования безопасности по окончании занятия***

1. После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

№	Контрольные упражнения	Уровень выполнения	группы		
			БЛОК 1		БЛОК 2
			7 лет	8 лет	МОДУЛЬ 1 9 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта, с.	Высокий*	6,2 и менее	6,0 и менее	5,7 и менее
		Средний*	7,3	6,8	6,5
		Низкий*	7,7	7,2	6,9
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 2% от указанного результата.					
2	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, м.	Высокий*		3 и более	3,5 и более
		Средний*		2	2,5
		Низкий*		1,5	2
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 10% от указанного результата.					
3	Челночный бег 3*10 м, с.	Высокий	9,9 и менее	9,1 и менее	8,8 и менее
		Средний	10,5	10,0	9,6
		Низкий	11,1	10,3	10,2
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 5% от указанного результата.					
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз*	Высокий		4 и более	5 и более
		Средний		2	3
		Низкий		1	2
*-девушками не выполняется					
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Высокий*		14 и более	16 и более
		Средний*		9	10
		Низкий*		5	6
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 4% от указанного результата.					
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Высокий*	23 и более	27 и более	31 и более
		Средний*	19	22	24
		Низкий*	15	19	20
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 15% от указанного результата.					

№	Контрольные упражнения	Уровень выполнения	группы		
			БЛОК 2		
			МОДУЛЬ 1		МОДУЛЬ 2
			10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30 метров с высокого старта, с.	Высокий*	5,6 и менее	5,5 и менее	5,4 и менее
		Средний*	6,2	6,1	5,8
		Низкий*	6,7	6,5	6,1
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 2% от указанного результата.					
2	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см.	Высокий*	4 и более	4 и более	4,5 и более
		Средний*	3	3,5	4
		Низкий*	2	2,5	3
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 10% от указанного результата.					
3	Челночный бег 3*10 м, с.	Высокий*	8,6 и менее	8,4 и менее	8,1 и менее
		Средний*	9,2	9,0	8,7
		Низкий*	9,8	9,6	9,2
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 5% от указанного результата.					
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз*	Высокий	6 и более	8 и более	9 и более
		Средний	4	5	6
		Низкий	2	3	4
*-девушками не выполняется					
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Высокий*	18 и более	21 и более	24 и более
		Средний*	12	14	17
		Низкий*	7	8	11
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 4% от указанного результата.					
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Высокий*	35 и более	41 и более	43 и более
		Средний*	28	32	34
		Низкий*	21	24	26
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 15% от указанного результата.					



№	Контрольные упражнения	Уровень выполнения	группы				
			БЛОК 2				
			МОДУЛЬ 2		МОДУЛЬ 3		
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
1	Бег 30 метров с высокого старта, с.	Высокий*	5,2 и менее	5,1 и менее	4,9 и менее	4,8 и менее	4,7 и менее
		Средний*	5,6	5,5	5,3	5,1	5,0
		Низкий*	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 2% от указанного результата.							
2	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, см.	Высокий*	5 и более	5,5 и более	6 и более	6,5 и более	7 и более
		Средний*	4,5	4,5	5	5	5,5
		Низкий*	3	3,5	3,5	4	4
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 10% от указанного результата.							
3	Челночный бег 3*10 м, с.	Высокий*	8,2 и менее	7,7 и менее	7,3 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее
		Средний*	8,8	8,4	7,9	7,8	7,6
		Низкий*	9,1	9,0	8,6	8,4	8,1
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\geq$ на 5% от указанного результата.							
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз*	Высокий	9 и более	10 и более	12 и более	14 и более	15 и более
		Средний	7	7	9	11	11
		Низкий	5	5	6	6	7
*-девушками не выполняется							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Высокий*	28 и более	31 и более	35 и выше	38 и более	40 и более
		Средний*	21	24	26	28	31
		Низкий*	16	20	22	23	26
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 4% от указанного результата.							
6	Подъем туловища, лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Высокий*	46 и более	48 и более	49 и более	50 и более	52 и более
		Средний*	36	40	42	44	46
		Низкий*	29	31	33	36	38
*- уровень выполнения контрольно-переводных нормативов для девушек соответствует указанным уровням, если результат выполнения находится в диапазоне $\leq$ на 15% от указанного результата.							

Специальная физическая подготовка

№	Контрольные упражнения	Уровень выполнения*	Возрастные группы		
			БЛОК 2		
			МОДУЛЬ 1		МОДУЛЬ 2
			10 лет	11 лет	12 лет
1	10 кувырков вперед, назад, сек.	Высокий			выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
		Средний			допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
		Низкий			нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.
2	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо, сек	Высокий			17,0 и менее
		Средний			21,0
		Низкий			27,0
3	Перевороты на мосту 10 раз, сек	Высокий			
		Средний			
		Низкий			
4	10 бросков манекена, сек.	Высокий			
		Средний			
		Низкий			

№	Контрольные упражнения	Уровень выполнения*	Возрастные группы				
			БЛОК 2 (продолжение)				
			МОДУЛЬ 2 (продолжение)		МОДУЛЬ 3		
			13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо, сек	Высокий	17,6	17,0	16,3	16,5	16,0
		Средний	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
		Низкий	23,0	20	19,3	18,8	18,0
2	Перевороты на мосту 10 раз, сек	Высокий	крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;				
		Средний	менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;				
		Низкий	низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.				
3	10 бросков манекена, сек.	Высокий	24,5	23,5	23,0	23,0	22,0
		Средний	30,1	29,5	29,2	28,9	28,1
		Низкий	37,0	35,0	33,0	32,0	31,0

#### Техническая подготовка.

#### Содержание технической программы:

- 1.Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.
- 2.Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
- 3.Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.
4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
  - а) прием –защита –прием;
  - б) прием –контрприем –контрприем;
  - в) прием в стойке –прием в партере.

Техническая программа	БЛОК 1		БЛОК 2		
	7л	8л	МОДУЛЬ 1	МОДУЛЬ 2	МОДУЛЬ 3

	ВМ	ПР	9 л ВМ	10л ВМ	11 ПР	12 л ВМ	13 л ВМ	14 л ПР	15 л ВМ	16 л ВМ	17 л ИТ
Общая физическая подготовка											
Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.							+	+	+	+	+
Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.							+	+	+	+	+
Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.							+	+	+	+	+
Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием –защита – прием; б) прием – контрприем – контрприем; в) прием в стойке – прием в партере.									+	+	+

Критерии оценивания:

- Высокий уровень** -технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- Средний уровень** -технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- Низкий уровень** -технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Содержание и методика проведение контрольных нормативов по ОФП.

**1. Бег 30 метров.**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

*Инвентарь: секундомер.*

**2. Челночный бег 30 м (3x10 м).**

На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**3.Метание набивного мяча 2 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.**

Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой.

Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Три попытки, учитывается лучший результат.

**4. Подтягивание на высокой перекладине из виса.**

Для проведения тестирования необходим турник. Тестируемый встает возле турника и берется руками за него, при необходимости подпрыгивает и хватается руками за него, расстояние между руками должно быть шире плеч. Тестируемый подтягивается до уровня - подбородок выше перекладины.

**5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности. Руки на ширине плеч, или немного шире. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки, приближая торс к полу. После небольшой задержке в нижней точке спортсмен начинает разгибать локти до полного их распрямления.

**6. Подъем туловища из положения лежа на спине** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде экзаменатора «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги вместе, руки в замке за головой. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен поднимает туловище на 90 градусов. Тест выполняется в течение 30 секунд.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. - М.: ФиС, 1977, - с.207.
2. Андрис, Э. Р., Арзуманов, Г.Г., Годик, М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения/ Э.Р.Андрис, Г.Г.Арзуманов, М.А.Годик. – М.: ТиП, 1979.- 126 с.
3. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса/ П.К.Анохин. - М: Медицина, 1968. – 248 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген. - М.: ФиС. 1985, - 192 с.
5. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/ В.Ф.Бойко. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В.Верхошанский. - М.: ФиС, 1977. – 196 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В.Верхошанский. - М: ФиС, 1985, - 203 с.
8. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.А.Вяткин. - М.: ФиС, 1978. – 148 с.
9. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик. - М.: ФиС, 1980. – 97 с.
10. Голец, А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля: учебное пособие/ А.В.Голец. - Иркутск: ИГСХА, 2013.- 244 с.
11. Готовцев, П.И., Дубровский, В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой/ П.И.Готовцев, В.И.Дубровский. - М.: ФиС, 1984. – 147 с.
12. Готовцев, П.И., Дубровский, В.И. Спортсменам о восстановлении/ П.И.Готовцев, В.И.Дубровский. - М.: ФиС, 1981.- 158 с.
13. Греко-римская борьба для начинающих: Учебное пособие по греко-римской борьбе/ Под редакцией Ю.А.Шулика. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.- 240 с.
14. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А.Гуревич. - Минск: Высшая школа. 1986, - 256 с.
15. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/ А.А.Дергач, А.А. Исаев. -М.: ФиС, 1981. -95 с.
16. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов/ В.М.Дьячков. - М.: ФиС, 1992, - 231 с.
17. Зациорский, В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое/ В.М.Зациорский. - М.: ФиС, 1976, - 208 с.
18. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности/В.И.Лях. - Физическая культура в школе, 1996, № 4, с. 18-20.
19. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов/ А.П. Матвеев. – М: Просвещение, 1991. – 287 с.
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1977. – 294 с.
21. Травин, Ю.Г, Дьяков, В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов/ Ю.Г. Травин, В.В.Дьяков. - М.: ФиС, 1986, - 255 с.
22. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры/ В.П.Филин. - М.: Физическая культура спорт, 1987, - 127 с.

## Приложение 1

Примерные комплексы круговых тренировок (далее – КТ) для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся.

Перед началом занятия с использованием КТ преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

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

1. Построение, сообщение задач урока — 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, крестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360 градусов — 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности — 3 мин.
4. Упражнения на растягивание — 1 мин.
5. Игры в касания — 8 мин.
6. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, 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 развитие 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.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха — восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения — 10—20с.

### **Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости (Комплекс № 1)**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
I станция	Общее время 8	
Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх — группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из и.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной	2 мин; 4 серии, по 8—12 раз 2 мин; 4 серии по 10+16 раз 2 мин; 4 серии по 5+8 раз 2 мин; 4 серии	
Варианты упражнений:		

1 вариант: 1) Передвижения в упоре сзади 2) Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений 3) Длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины 4) Перевороты вперед: а) с головы (разгибом) б) с разбега через стойку на руках	2 мин; 4x10+12  2 мин; 4x10+14  2 мин; 4x8-12  2 мин; 4—6 раз 4—6 раз	В форме соревнований   С постепенным усложнением препятствий. Выполняются только после предварительного освоения со страховкой и помощью
2 вариант: 1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны 2) Кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения 3) Перевороты боком 4) Рондат	2 мин 8x10 м 2 мин; 4x10+12  2 мин; 6—8 раз 2 мин; 6—8 раз	В форме соревнований  Со страховкой и помощью после предварительного освоения
3 вариант: 1) Толчком двух ног с места прыжком вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед 2) Толчком двух ног с места прыжок вперед, полет-кувырок, прыжок вверх с поворотом на 180°, кувырок назад, встать 3) Из стойки на руках прыжком переворот на ноги (курбет) 4) Перевороты вперед через стойку на руках	2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз  2 мин; 6—12 раз	В форме соревнований
II станция	8 мин	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания 5—7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя.
2. Игры в дебюты	4 мин; 4 — 6 исходных положений по 5—7 раз	В форме соревнования между парами
Варианты упражнений		
1 вариант: 1) Прыжки толчком двух ног с места из разных исходных положений (лицом, боком, спиной, вперед) 2) То же со скакалкой (сочетания прыжков с продвижением вперед и назад) 3) Прыжки боком через гимнастическую скамейку с продвижением вперед 4) То же с партнером на плечах	2 мин  4 мин  1 мин; 4—6 раз  1 мин; 4—6 раз	С приземлением по заданию (без поворота или с поворотом на 90, 180, 360°; на одну или две ноги и т.п.) С вращением скакалки вперед и назад. В форме соревнований

2 вариант: 1) Игры в отталкивания на сохранение равновесия в разных исходных положениях 2) Падение вперед с опорой на кисти: а) из стойки на коленях б) из полуприседа, руки сзади в) из основной стойки	4 мин 4 мин	Для усложнения упражнения перед приземлением сделать хлопок руками
3 вариант: 1) Подвижная игра «Петушиный бой» 2) Подвижная игра «Бой всадников»	4 мин 4 мин	
III станция	8 мин	
Упражнения в парах: 1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6+8x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях. В форме соревнований.
IV станция	8 мин	
Упражнения с мячом: 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8+12 2 мин; 4x8+12 2 мин, 4x8+12 3 мин 4x8+12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом
Варианты упражнений		
1 вариант: 1) Передвижения и лазания с помощью и без помощи ног на гимнастической стенке 2) Прыжки вверх (в стороны, сверху вниз) с рейки на рейку гимнастической стенки 3) Падение на спину, стоя на гимнастической стенке 4) Раскачивание и соскоки в висе на канате	2 мин 2 мин 2 мин; 6—8 раз 2 мин; 6—8 раз	В форме соревнований В форме соревнований Постепенно увеличивая расстояние от стенки



2 вариант: 1) Вращение мяча пальцами (от себя и к себе) 2) Броски и ловля мяча (двумя и одной руками) 3) Перебрасывания мяча по кругу в разных исходных положениях (стоя на коленях, лежа на груди, на спине), в разных направлениях (вперед, назад, в стороны), разными способами (одной и двумя руками, от груди, из—за головы, между ногами и т.п.).	2 мин; 4х10÷15 2 мин; 4х10÷12 4 мин; 6х10—12	С набивными мячами весом 1—2 кг
3 вариант: 1) Передача и ловля мяча 2) Броски и ловля мяча с изменением исходного положения и вращением на 180 и 360° после броска мяча 3) Броски мяча в щит (стенку) и ловля после отскока 4) Передвижение вперед в упоре сзади, толкая мяч ногами	2 мин; 4х8—10 2 мин; 4х6÷12 2 мин; 4х10÷12 2 мин; 6—12 раз	С баскетбольным мячом Выполняется в условиях лимита времени с подсчетом количества ошибок В форме соревнований
V заключительная станция	8 мин	Для всех занимающихся
1. Игра «Регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	2х4 мин	

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов мерно в следующем сочетании.

На II второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения ползания и передвижения в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

### ***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).

Примерный комплекс КТ для развития быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная станция</b>	5 мин	Для всех занимающихся
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения 2. Упражнения на растягивание	5 мин 3—5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
<b>I станция</b>		
<b>Упражнения с мячом:</b> 1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1—5 м 2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади 3. И.п. — лицом друг к другу на расстоянии 2 — 3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	2 мин 8—12 раз 3 мин 6—14 раз 3 мин 10—20 раз	Построение в две шеренги лицом друг к другу
<b>Варианты упражнений:</b> 1 вариант: 1) По сигналу ловля падающего мяча 2) И.п. — спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча 3) Игра вратаря — ловля мяча от партнера	2 мин 1—20 раз 2 мин 10—20 раз 4 мин 10—20 раз	В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя
2 вариант: 1) Передача мяча в стену на расстоянии 3 — 4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной 3) Подвижная игра «Мяч в воздухе»	2 мин 4х5—8 с 2 мин 10—20 раз 4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре Условия: расстояние между игроками 4 — 5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<b>II станция</b>		
<b>Акробатические упражнения:</b> 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед — встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 8—12 раз 4 мин 12—16 раз 2 мин 9—12 раз	В форме соревнований

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Варианты упражнений.	2 мин	
1 вариант: 1) И.п. — лежа на спине, руки вверху; группировка, ернуться в и.п. 2) И.п.— то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д. 4) Передвижение на четвереньках.	4x5—10 раз 4x5—10 раз 4x5—10 раз 4x10—20 м	В форме соревнований на большее число повторений  В форме соревнований на опережение
2 вариант: 1) И.п. — О.С.; упор присев, упор лежа, упор присев, О.С. 2) И.п. — О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С. 3) Кувырки вперед и назад. 4) Забегания на мосту в обе стороны.	4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x10—20 раз 4x5—10 с	В форме соревнований на большее число повторений или на опережение Можно проводить в форме эстафет
<b>III станция</b>		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10с Установка на максимальную скорость движений
2. Игры в дебюты	4 мин	
<b>IV станция</b>		
Специально-подготовительные упражнения 1. Бой с тенью 2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места 3. Уклоны, нырки от ударов, имитируемых партнером	2 мин 10x4—6 с 2 мин 4x10 с 4 мин (10-15)x4— 5с	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения. В форме соревнований на большее количество повторений Движения в разных направлениях с большой амплитудой
Варианты упражнений. 1 вариант: 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом 2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п. в максимальном темпе 3) Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	2 мин (10-12)x4-6 раз 3 мин (4-8)x(5-10 с) 3 мин (4-8)x(5-10 с)	Количество повторений может быть меньшим (2 — 3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20. В форме соревнований на большее количество повторений.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>2 вариант:</p> <p>1) Передвижения в упоре лежа.</p> <p>2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра.</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом, забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки.</p>	<p>2 мин 4x10—20 м</p> <p>3 мин 10—20 раз</p> <p>3 мин (4+4+4)x 5—10 с</p>	<p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на большее количество повторений</p>
<p>3 вариант:</p> <p>1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч).</p> <p>2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра.</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища, пежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением.</p>	<p>2 мин 4x5—10 с</p> <p>4 мин 10—20 раз</p> <p>2 мин 4x5—10 с</p>	<p>Установка на точность и максимальную скорость</p> <p>В форме соревнований на большое количество повторений</p>
<b>V заключительная станция</b>		
<p>1. Ускорения на 20 — 30 м из разных исходных попожений.</p> <p>2. Баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>4 мин 4—8 раз</p> <p>4x2 мин</p>	<p>Перерывы для отдыха 1—2 мин, темп максимальный</p>

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

### ***Развитие силы***

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также 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.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому

средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в КТ.

Примерная схема КТ для развития силы представлена в табл.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция. Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища. Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками.	4 мин 2 мин 2 мин 4x10—20 м 2 мин	Для всех занимающихся необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке в медленном
I станция. Приседание со штангой (40—60% от максимума)	8 мин 3x15-20	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным
II станция. Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках.	8 мин 3x(6-8+10)	Количество подтягиваний должно составлять 40—60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его
III станция. Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за	8 мин 3x8—10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
IV станция. Прыжки через скамейки высотой 40—50 см.	8 мин 3x10—12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением
V станция. Отжимание в упоре лежа.	8 мин 3x20—25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы,

VI станция. Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.	8 мин 3х10—12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами.
Заключительная станция Ускорения на 20—30 м из разных исходных положений	8 мин 4—6 раз	Для всех занимающихся

Для варьирования комплекса КТ (через 4—6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

***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 вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40—60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

***Для развития мышц рук:***

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения — гантели, гири — 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, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3—5с.
4. Вырывание 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 лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа 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 подъемом 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 партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

***Для комплексного развития силы***

1. Игры в 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 следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры. Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15—20 мин. и доведя до 30—40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

