

**Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования детей
«ДЮСШ п. Сангар»**



Принято: на Педагогическом совете Протокол
от 04.10.2024 г. № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»

Кузнецко А.В. *AKC*

Протокол

от 04.10.2024 г.

«04» 10 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ
для группы начальной подготовки ИП-2-3 (9 часов нагрузка)

Срок реализации программы: 2 года

возраст детей: 07 – 13 лет

Тренер – преподаватель Расулов Р.Т.

2024 г.
с.Ситта

Пояснительная записка

Программа по вольной борьбе для ГНП-2-3 составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.2001г. Методических рекомендаций утвержденных приказом Министерства спорта и туризма от 17.03.2010 № 197, регламентирующие работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками и научных исследований. Федеральных законов «О физической культуре и спорта Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» от 6.12.2011 № 412-ФЗ; учебных программ по вольной борьбе. Сан. Пин. 2.4.2.2821-10 номер:189 с 01.09.2011г. пункт 12.3 требование к санитарному содержанию территорий и помещений. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Мин.спорта России от «08» июля 2014 г. № 575 В данной Программе представлены модель построения системы тренировки, расписание занятий, годовой учебный план-график распределения учебных часов, общие цели, задачи и преимущественная направленность образовательно оздоровительного этапа. Организационная работа детского самоуправления, организационно-методическая часть, планирование системы подготовки борцов и перспективное планирование тренировочного процесса отделения вольной борьбы. План воспитательной работы, календарь спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, принцип и основные формы организации, критерии оценивания образовательного и оздоровительного процесса ГНП-2-3. Промежуточная аттестация, контрольные и переводные упражнения по СФП, ОФП проводится в форме сдачи текущих и итоговых нормативов в сроки в соответствии с годовым календарным графиком, что позволит придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа включает нормативную, методическую часть и охватывает технико-тактические, психологические аспекты учебного процесса.

Данная программа по вольной борьбе является основным документом планирования образовательной оздоровительной, и организации учебно-тренировочной, воспитательной работы с группой 2 – 3 года обучения.

Порядок зачисления в ГНП-2-3 ДЮСШ

На этап ГНП-2-3 в ДЮСШ зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 7 до 13 лет, желающие заниматься или продолжить занятия спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителей.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формирование группы и педагогический процесс ГПН 2-3

Группа формируется из числа учащихся успешно сдавших контрольно-переводные нормативы ГПН, по ОФП и СФП. Период обучения рассчитан на 2 года. Учебный процесс складывается из теоретической, воспитательной, образовательной, оздоровительной, практической, технико-тактической, психологической подготовки. Учебных и контрольных соревнований, сдачи контрольно-нормативных требований и восстановительных мероприятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает овладение борцами основ противоборства, техникой выполнения физических и специальных упражнений, атакующими, защитными, контратакующими действиями.

К концу 2 года воспитанники должны овладеть:

- 1. Знаниями** по теоретической, практической, общей, специальной, психологической подготовке.
- 2. Умениями** проводить максимально возможный круг атакующих действий в стойке и партере, входящих во все классификационные группы.
- 3. Навыками** осуществления основных захватов в стойке, с последующим активным воздействием на соперника (выведение из равновесия, сковывание, теснение, заведение, угроза, маневрирования).
- 4. Объяснять** пользу подвижных игр и использовать их для организации активного отдыха и досуга.

Для контроля и наблюдения за динамикой роста физической, тактической, технической и психологической подготовленности борцов программой предусмотрено выполнение контрольных и переводных нормативов. Контрольные нормативные упражнения проводятся в три этапа:

I этап - в начале года, как условие набора и комплектование групп;

II этап - в середине года (этапный контроль) для определения уровня физической подготовленности.

III этап - в конце года, как приемно-переводные нормативы. В группах ГПН учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП и СФП. Овладение борцами навыками противоборства, техникой выполнения приемов и физических упражнений, умением психологически вести тренировочные и соревновательные поединки. В процессе обучения и тренировочного процесса одновременно решаются воспитательные задачи.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1.-Строгая преемственность задач: средств и методов тренировки.**

2.-Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки.

3.-Неуклонное соблюдение принципа; последовательности, постепенности, к применению тренировочных и соревновательных нагрузок.

4.-Правильное методическое планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В данной программе подготовка воспитанников рассматривается, как образовательный оздоровительный педагогический процесс.

Общие цели и задачи

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Приобретение необходимых знаний и сведений по теории в области физической культуры и спорта; обучение технико-тактическим действиям, общефизической, и специально-физической подготовки.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных, моральных и волевых качеств. Развитие психических процессов и свойств личности; (дисциплинированности, воли, смелости, ответственности, сознательности, взаимопомощи);
- Поиск и развитие одарённых детей, работа со слабыми отстающими в физическом плане детьми.

Преимущественная направленность образовательного оздоровительного этапа

- Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой.
- Обучать воспитанников самим укреплять своё здоровье и вести здоровый образ жизни.
- Воспитание нравственных, этических, эстетических, физических и волевых качеств. Сознательное отношение к тренировкам, учебе, труду, патриотизма чувства долга, любви к Родине, Отчизне, уважение к взрослым и сверстникам.
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Содействие в воспитании дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Организация контроля поведения, техники безопасности и самоконтроля за самочувствием занимающихся.
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства.
- Выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе секции и комплектовании тренировочных групп.

-Подготовка и выполнение требований по общей, специальной физической подготовке и Всероссийского физкультурного комплекса ГТО соответствующей возрастной группы.

Организационная работа

1. Подготовка мест занятий, ремонт инвентаря;
2. Подготовка необходимой инвентаризаций;
3. Комплектование;
4. Пропаганда и агитация вольной борьбы среди школьников;
5. Провести родительское собрание;
6. Работать в контакте с классными руководителями и учителями физкультуры;
7. Два раза в год (сентябрь, апрель) организовать мед. осмотр Медицинский контроль осуществляется в течении года.;
8. Самообразование, повышением качества учебных занятий;
9. Соблюдение ПТБ, профилактика и предупреждение травматизма.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

1. Проводить родительские собрания
2. Ознакомить родителей с требованиями, предъявляемыми в отделении вольной борьбы по гигиене и правил безопасности.
3. Пригласить родителей на праздники, спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия и заключительное подведение итогов в конце учебного года.
4. Привлекать родителей к оздоровительному образовательному процессу, ремонту инвентаря и оборудования.
5. Индивидуальные беседы с родителями, о здоровом образе жизни.
6. Учить детей беречь своё здоровье. Объяснять пользу подвижных игр и использовать их для организации активного отдыха и досуга.

Организационно-методическая часть

В данном разделе раскрываются спортивные мероприятия, принципы планирования тренировки борцов с учетом модели построения тренировки, и характеристики возрастных особенностей, морфофункциональных возможностей детей и подростков, а также особенности организации тренировочного процесса для НП 2-3.

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для НП-2-3

| Структура годовичного цикла | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|--|--|-------|-------|--|------------|-------|---|----------------------|------------------|-----------------------------|-------|-------|--------------|
| | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | |
| | Периоды | | | | | | | | | | | | |
| | Соревновательный | | | | Переходный | | | | Подготовительный | | | | |
| Этапы | | | | | | | | | | | | | |
| 1-й соревновательный | | | | Спортивно-оздоровительный и Самостоятельной подготовки | | | | Общеподготовительный | | Специально-подготовительный | | | |
| разминка | X | | | | | | X | | | X | | X | 4 |
| Учебные | | | | | X | | | | | | X | | 3 |
| Контрольные | | X | | | | | | | | | | | 1 |
| Оценочные | | | X | | | | | | | | | | 1 |
| Количество занятий | 1 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | 1 | 2 | 2 | 16 |
| Учебный материал: Специально-подготовительные упражнения, упражнения обязательной комплексы элементарных упражнений | Включается в каждую разминку 6-8 упражнений с постепенным усложнением | | | | | | | | | | | | |
| дожимы жребячьи упражнения | 6-8 мин на каждое занятие (в основной и заключительной частях занятия между обработкой элементов техники) | | | | | | | | | | | | |
| акробатика | 4-6 упражнений в каждой разминке | | | | | | | | | | | | |
| упражнения из мосту | Обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия | | | | | | | | | | | | |
| Проводим комплексы при в залани (таб.18) | 1-14 | 15-16 | 19-24 | 25-30 | 31-34 | 35-38 | 39-42 | 43-49 | 50-56 | 1-56 | 1-56 | 1-56 | |
| при в блодающие упражнения (таб.19) | 45-50 | 51-56 | 57-61 | 62-66 | 67-71 | 73-78 | 79-83 | 84-88 | 45-88 | 45-88 | 45-88 | 45-88 | |
| при в атлетические упражнения | 4-8 мин в основной части занятия - последовательное освоение элементов атлетических упражнений, включая задания по развитию скорости прыжков | | | | | | | | | | | | |
| при с техникой соперника | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | |
| при в начале обучения (выброс) | 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия | | | | | | | | | | | | |
| Элементы техники в стойке и в партере | Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы | | | | | | Совместительными приемами в комбинациях и связках | | | | | | |
| Присно-тренировочные и контрольные упражнения | | X | | | X | | | | X | | | X | 4 |
| Испытательная и учебная программа | | | | | | | | | | | | | |
| Воспитательные мероприятия | | | | | | | | | | | | | |
| Виды обслуживания | | ПО | ЭМО | | | | ПО | | | ЭМО | | ПО | 5 |

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 и директивным документам *перспективного планирования*, на основе которых разработаны все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: тренировочный план, программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 3-8 лет.

К документам *текущего планирования* относятся, *план воспитательной работы, календарь спортивно-массовых мероприятий.*

План воспитательной работы

| № | мероприятия | Сроки проведения | ответственные |
|---|-----------------------|------------------|------------------------------|
| 1 | Родительское собрание | Сентябрь, май | Родительский комитет, тренер |
| 2 | Проверка успеваемости | ежемесячно | тренер |
| 3 | Беседы с учителями | В течение года | тренер |

| | | | |
|----|--|-----------------------|------------------------------|
| | занимающихся | | |
| 4 | Встречи с артистами, художественными коллективами | Август, декабрь | Тренер, завуч организатор |
| 5 | Встречи с интересными людьми ветеранами ВОВ и воинами Афганцами | Октябрь, май | тренер |
| 6 | Трудовое воспитание – работа в летнее время по благоустройству п. Сангар | Июнь – август | Тренер, организатор |
| 7 | Беседы о нравственности, культуре поведения, эстетике | Октябрь, март | тренер |
| 8 | Лекции и беседы на тему «Твое здоровье в твоих руках» | Сентябрь, январь | тренер |
| 9 | Подготовка материалов, оформление альбомов и стендов | Сентябрь, январь, май | Тренер, родительский комитет |
| 10 | Просмотр видеофильмов, разбор соревнований, учебных программ | В течении года | тренер |

Спортивно-массовая работа

Тренировочная работа в ДЮСШ проводится круглый год соревнования проводятся в соответствии с календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

Общая характеристика системы подготовки борцов

ДЮСШ, 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.

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 нравственных, эстетических, этических, физических и волевых качеств, патриотизма, товарищества,

Принцип организации тренировочного процесса:

Предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных

игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс, строится с учетом индивидуальных особенностей и возможности постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Формы организации и проведения образовательного оздоровительного процесса

| УРОЧНАЯ | НЕУРОЧНАЯ |
|--|---|
| <i>Этап начальной подготовки</i> | |
| 1. Учебное занятие. <ul style="list-style-type: none"> • Групповое. • Индивидуальное. 2. Тестирование. <ul style="list-style-type: none"> • Промежуточное • Итоговое | 1. Участие в соревнованиях. 2. Просмотр соревнований. 3. Самостоятельное занятие. 4. Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход. 5. Домашнее задание. |

Методы тренировок для развития физических качеств

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню физических качеств, для повышения уровня используют следующие методы тренировки:

До отказа: применяют упражнения с отягощением 40-70% от максимального веса.
Повторный метод: выполняют упражнения одинаковой мощности с интервалом для отдыха, обеспечивающим восстановление функциональных систем организма.
Интервальный метод: основой метода является планомерное чередование фаз нагрузки и отдыха. Допустим, спортсменам не удастся вести всю схватку в высоком темпе. Тогда повторяют такие отрезки схватки, во время которых борцы могут действовать в нужном темпе, постоянно укорачивая интервалы для отдыха. Упражнения повторяются до тех пор, пока спортсмены смогут выдержать необходимую интенсивность схватки.

Круговой метод: включает комплекс разнохарактерных физических упражнений. Особенностью кругового метода является возможность широко варьировать мощностью работы и её интенсивность, устанавливать необходимую дозировку и время отдыха.

Соревновательный метод: упражнения выполняются в соревновательных условиях или максимально приближенных к ним. Тренирующее воздействие этого метода велико, однако частое применение его может привести переутомлению. Выбор методики определяется тренированностью борца, периодами и этапами подготовки к конкретным целям, стоящими перед спортсменом.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или утнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой переальных задач и других сбивающих факторов.

Теоретическая подготовка

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

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

Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Тема 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

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

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА

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

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

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

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

Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

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

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

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе.

Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.

Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

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

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Тема 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая

характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 7-15-ти лет.

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

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований.

Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ

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

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположение 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 – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

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.).

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, 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.),

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой

В правое предплечье

В правое плечо

Справа в ключицу

Справа в шею

Справа в грудь

Справа в живот

Справа в бедро

Борец Б - Упор правой рукой

В левое предплечье

В левое плечо

Слева в ключицу

Слева в шею

Слева в грудь

Слева в живот

Слева в бедро

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забегание захватом руки на ключ и предплечьем на шею.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и за шагнуть за него – бросок под воротом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

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

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

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

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

Перевороты накатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Переворот накатом захватом | Лечь на бок грудью к атакующему, | Бросок через спину захватом |

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

Перевороты разгибанием

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт, 2003.
3. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курсы специализации). М., 1983.
4. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
5. Медведь А.В., Кочурно Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск, «Польмя», 1985 г.
6. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
7. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
8. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
9. Нелюбин В.В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
10. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
11. Пилюян Р. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.

