

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИХРЬ»**

Учредитель: муниципальное образование «Пермский муниципальный район». Полномочия и функции учредителя осуществляет администрация Пермского муниципального района в лице управления образования администрации муниципального образования «Пермский муниципальный район» на основании нормативных и правовых актов Пермского муниципального района.

Дополнительная предпрофессиональная программа

**«Спортивная борьба»
(греко-римская борьба)
(рабочая программа)**

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
(утверждён приказом Минспорта РФ от 27.03.2013 г. № 145)
Срок реализации – 7 лет*

Пермский район, д. Кондратово
2016 год

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Протокол № 4
«28» апреля 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь»
Худорожков В.Ю.
Приказ № 140 от 28.04.2016г.

Разработчики программы:

Вяткин Александр Евгеньевич – инструктор-методист;
Санин Сергей Сергеевич – тренер-преподаватель по греко-римской борьбе;
Гладких Лев Александрович – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Мастер спорта России по рукопашному бою.

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по греко-римской борьбе в МАОУДО «ДЮСШ «Вихрь».

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.

Пояснительная записка

Предпрофессиональная программа по виду спорта греко-римская борьба (далее - Программа), является нормативным и управленческим документом МАОУДО «Вихрь» (далее ДЮСШ), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 27.03.2013 года N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 года N 28760), на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года.

Программа по греко-римской борьбе направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- интегральную подготовку;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области греко-римской борьбы:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;

- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках

Прием на обучение по программам осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по группе видов «спортивные единоборства» –

8 лет. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ «Вихрь».

Задачи ДЮСШ определены соответствующими положениями о них.

Основными задачами ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области, края, страны;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов спорта и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Укрепление здоровья. Формирование правильной осанки. Всестороннее физическое развитие с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие. Изучение специальных подготовительных упражнений, простых форм борьбы, самостраховки, несложных приёмов борьбы в партере и стойке. Учебно-тренировочные схватки с учащимися других групп. Сдача контрольных нормативов.

На тренировочном этапе 1, 2, 3-го годов обучения ставится задача всесторонней физической подготовки- развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы (особенно скоростно-силовыми упражнениями). Изучение и совершенствование специальных упражнений на укрепление моста, имитационных и с партнёром. Дальнейшее изучение техники и тактики борьбы. Участие в календарных соревнованиях. Выполнение норм 1 юн. Разряда. Выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

На тренировочном этапе 4-го г. обучения ставится задача дальнейшего совершенствования физических качеств, повышение специальной тренированности борца. Повышение уровня морально-волевой подготовленности. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Выполнение норм КМС. Выполнение контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы.

Расписание занятий составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных учреждениях.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно-полезным видам деятельности.

Программа включает нормативную и методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса

Комплектование состава учащихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися осуществляется тренером-преподавателем ДЮСШ по спортивной (греко-римской) борьбе, методистами ДЮСШ. Набор в группы спортивной (греко-римской) борьбы проводится на базе общеобразовательных учреждений Пермского района.

Приём на отделение спортивной (греко-римской) борьбы производится ежегодно в сентябре, октябре. Принимаются физически подготовленные и способные учащиеся общеобразовательных учреждений. Обязательное условие при приёме – выполнение поступающими установленных нормативных требований.

Для привлечения наиболее способных подростков к занятиям спортивной (греко-римской) борьбой ведётся широкая агитация и пропаганда в СМИ. Тренеры ДЮСШ посещают уроки физкультуры в общеобразовательных учреждениях, проводят беседы,

лекции, массовые соревнования. Организуют спортивно-оздоровительные группы и сдачу учащимися специальных нормативов.

Поступающие в ДЮСШ на отделение спортивной (греко-римской) борьбы допускаются к учебно-тренировочному процессу после тщательного медицинского осмотра и предоставления справки от врача соответствующей формы.

Зачисление в отделение спортивной (греко-римской) борьбы производится по итогам контрольных нормативов, с учётом педагогических наблюдений тренера-преподавателя и данных врачебного контроля. Родители зачисляемых в ДЮСШ подростков подают заявление по установленной форме, согласие на обработку персональных данных детей и др. документы, предусмотренные ДЮСШ для зачисления.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

№ п/п	Группы	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1.	Начальная подготовка 1 год обучения	10 лет	15 – 20 чел.	6	Сдача контрольных нормативов
2.	Начальная подготовка 2 год обучения	10– 11 лет	15 – 20 чел.	9	Сдача контрольных нормативов
3.	Начальная подготовка 3 год обучения	11 – 12 лет	15 – 20 чел.	9	Сдача контрольных нормативов
4.	Тренировочная 1 года обучения	12 – 14 лет	12 – 18 чел.	12	Сдача контрольных нормативов
5.	Тренировочная 2 год обучения	14– 16 лет	12 – 18 чел.	12	2юн. разряд
6.	Тренировочная 3 год обучения	14-16 лет	10 – 12 чел.	12-18	1юн. разряд
7.	Тренировочная 4 год обучения	16 – 18 лет	10-12 чел.	12-20	1разряд

Для перевода из одной группы в другую (старшую) занимающийся должен выполнить установленные требования (контрольно-переводные нормативы)

Учебная работа в отделении спортивной (греко-римской) борьбы ведётся на основании данной программы круглый год. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период организуются спортивно-оздоровительные лагеря, сборы.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в форме бесед, лекций и пояснений. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях.

При проведении тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травматизма и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Учащиеся ДЮСШ обязаны соблюдать гигиенические требования, режим дня, заниматься утренней гимнастикой, выполнять домашние индивидуальные задания для совершенствования физических качеств и элементов техники борьбы.

Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательных учреждениях. В предэкзаменационные периоды учитывается успеваемость учащихся в общеобразовательных учреждениях. Тренер-преподаватель может уменьшить для некоторых занимающихся количество и продолжительность занятий в неделю.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы в секции и судейства на соревнованиях по спортивной (греко-римской) борьбе.

Планирование и учёт

Для правильной организации учебной работы и достижения наилучших спортивных результатов, для сохранения и укрепления здоровья занимающихся необходимо:

- постепенно повышать нагрузки
- правильно и разумно чередовать тренировки, показательные выступления, соревнования и отдых.

Планирование тренировочных занятий для групп начальной подготовки должно быть подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития (оно решает задачи подготовительного периода). Для последующих групп оно связано с подготовкой к соревнованиям.

Тренировочный процесс в тренировочных группах делится на: **подготовительный, соревновательный и переходный** периоды.

Подготовительный период – не менее 3х месяцев.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к более высоким нагрузкам соревновательного (основного) периода. Подготовка и сдача контрольных нормативов. Теоретическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы.

Средства: строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с партнёром и акробатические упражнения, упражнения с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, гири, облегчённая штанга). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, конь, гимнастическая стенка, скамейка, канат и др.). Другие виды спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, гребля и пр.). Специальные упражнения, примеры защиты, контрприёмы, комбинации, учебные и тренировочные схватки, показательные выступления.

Соревновательный период – не более 8-ми месяцев, в зависимости от количества крупных соревнований за этот период.

Может делиться на несколько тренировочных циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа с предварительной и непосредственной подготовкой, этапа соревнований и после соревновательного - активного отдыха.

Задачи: дальнейшее развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств, подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов, изучение и совершенствование техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы, специальная подготовка к соревнованиям и участие в них. Особое внимание в этом периоде уделяется подготовке занимающихся к соревнованиям.

Средства: те же, что и в подготовительном периоде. Кроме того, ходьба на лыжах или пешие походы, катание на коньках, игра в хоккей, футбол, учебно-тренировочные схватки.

В этом периоде особое место занимают средства подготовки занимающихся оптимальной спортивной формы к крупным соревнованиям.

Переходный период: - 1,2 месяца.

Задачи: снизить специальную психологическую нагрузку, полученную в соревновательный период. Поддерживать достигнутый уровень общей и специальной физической подготовленности. Укрепление состояния здоровья.

Средства: активный отдых с применением средств общей физической подготовки (плавание, спортивные игры, гребля, кроссы, туристические походы, охота и рыбная ловля) и специальной физической подготовки (упражнения с партнёром, имитация приёмов и др.).

Занимающимся, уходящим на каникулы, тренер-преподаватель даёт индивидуальные задания.

Планирование тренировочных занятий в учебных группах и распределение учебного материала производится на основании примерного учебного плана.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.), основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приёмы и т.д.)

Учёт тренировочной работы ведётся в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведёт отчётность в установленном порядке.

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов для групп НП-1	Кол-во часов для групп НП-2	Кол-во часов для групп НП-3	Кол-во часов для групп ТГ-1	Кол-во часов для групп ТГ-2	Кол-во часов для групп ТГ-3	Кол-во часов для групп ТГ-4
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	2	2	2
2.	Краткий обзор развития спортивной борьбы в России	1	1	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание борца. Закаливание.	1	1	1	1	1	1	1

5.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи. Спортивный массаж и самомассаж.	1	1	1	1	1	1	2
6.	Основы техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы	1	1	1	2	2	2	3
7.	Основы методики обучения и тренировки борца.	-	-	-	1	2	2	2
8.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	-	-	-	-	-	-	-
9.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1
10.	Весовой режим борца.	-	-	-	-	-	-	1
11.	Планирование спортивной тренировки.	-	-	-	-	1	1	2
12.	Моральный и волевой облик борца, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
13.	Организация и проведение соревнований, правила.	1	1	1	1	1	1	1
14.	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	1	1	1	1
15.	Общая физическая подготовка	100	130	130	150	200	200	250
16.	Специальная физическая подготовка	100	130	130	150	160	200	200

17.	Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы. Подготовка к соревнованиям	61	136	136	231	252	300	326
18.	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	-	8	12	24
19.	Приёмные и переводные нормативы	6	6	6	9	9	9	9
20.	Участие в соревнованиях по спортивной (греко-римской) борьбе.	Согласно календарному плану						
ИТОГО часов:		276	414	414	552	644	736	828

В количество часов годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия.

Работа тренеров-преподавателей оплачивается в соответствии с Положением о спортивных школах

Методическая часть

Учебный материал для групп начальной подготовки 1, 2, 3, тренировочных 1, 2, 3, 4, 5.

Теоретические занятия.

Группы начальной подготовки.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Структура и содержание вступительных и контрольно-переводных нормативов. Успехи Российских борцов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин, А. Карелин, М. Маmiaшвилли, Р. Казаков, М. Карданов, В. Самургашев и многие другие.

Спортивная борьба любителей в России. Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи Российских борцов на международной арене.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами, зубами, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой при тренировке спортсмена.

Основы техники и тактики борьбы.

Понятия о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия:

- в стойке - переводы, броски, сваливания.
- в партере- перевороты, броски.
- на мосту – дожимы, уходы.

Значение способов тактической подготовки в проведении приёмов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Взаимосвязь общей физической подготовки с выполнением нормативов.

Морально-волевой облик спортсмена

Характеристика морально-волевых качеств спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Воспитание чувства гордости за свою Родину.

Правила соревнований

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, носки, борцовская обувь, носовой платок и др.). Уход за оборудованием и инвентарём.

Практические занятия

общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчёт на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание-разгибание, отведение-приведение, повороты, маховые движения).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (руки на полу, гимнастической скамейке.).

Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные «пружинящие» наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной. Поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног. Поднимание туловища, не отрывая ног от ковра. Круговые движения ногами «педалирование».

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на двух и одной ногах. Маховые движения. Выпады с дополнительными «пружинящими» движениями. Поднимание на носки. Различные

прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноимённые движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены (пола, земли). Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание-разгибание рук (при сопротивлении партнёра), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и 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 и круговые движения руками. Переворачивание, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Подбрасывание и ловля палки. Упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением).

с теннисным мячом: броски и ловля из положений стоя, сидя и лёжа одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывания мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, на дальность.

с набивным мячом: вес мяча от 1 до 3кг. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча друг другу и по кругу из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, лёжа на груди. Различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперёд и назад.

с отягощениями: с гантелями сгибание-разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Со штангой наклоны, приседания, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% относительно веса спортсмена, в зависимости от его возраста и квалификации). С гирями выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений. Различные движения с гирей руками, ногами, туловищем. Удержания гири. Метание гири. Жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24кг.). Использование камней, брёвен, труб в качестве отягощения.

на гимнастических снарядах: на канате и шесте лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната. На бревне ходьба, быстрые повороты, прыжки, соскоки и т.д. На перекладине и кольцах подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др. На козле и коне опорные прыжки.

акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъёмы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях. Кувырок-полёт в длину, высоту, через препятствие (партнёр, манекен, стул, верёвку и пр.). Кувырок одной ногой вперёд. Кувырок через правое и левое плечи. Кувырок скрестив голени. Кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперёд. Подъём разгибом из положения лёжа на спине. Парные кувырки вперёд и назад. Парный переворот назад. Сальто вперёд с разбега, фляк и др.

упражнения на батуте: прыжок на ноги. Прыжок с поворотом на 180 и 360 градусов (вправо, влево) на ноги. Прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед, на колени то же с поворотом 180, 360 градусов.

1\4 сальто вперёд на живот. 1\4 сальто вперёд в группировке на живот. Прыжок на стопу. 1\4 сальто назад согнувшись на спину. 1\2 сальто вперёд согнувшись на живот. Прыжок с пируэтом (поворот на 360 градусов вокруг продольной оси) на ноги. Сальто

вперёд в группировке на ноги. Сальто назад в группировке на ноги. Сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180 градусов в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180 градусов на ноги.

1\4 сальто вперёд согнувшись на живот – 1\2 сальто вперёд на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180 градусов в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперёд на ноги.

лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30м., 60м., 100м. с низкого и высокого старта. Кросс до 3км. по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

лыжный спорт: ходьба на лыжах различными способами. Повороты различными способами. Катание с гор. Упрощённый слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение различных дистанций на время.

плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Плавание на короткие дистанции (25, 30, 100м.) Прохождение дистанции до 300м. Нырание. Игры на воде.

спортивные игры: ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, хоккей, футбол, ручной мяч и др. Двухсторонние игры по упрощённым правилам.

подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, прыжками, с 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.

велосипедный спорт: обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, пересечённой местности, лесным тропинкам.

тяжёлая атлетика: упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

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). Борьба за овладение мячом. «Бой всадников», «бой петухов» и др.

упражнения для укрепления моста: движения на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковёр. Движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, забегания вокруг головы из положения упора головой в ковёр. Упражнения в положении на мосту с партнёром. Опускание на мост со стойки с помощью партнёра и самостоятельно. Перевороты с моста через голову. Упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, гантелями, штангой. Вставание с моста. Уходы с моста самостоятельно и с помощью партнёра и др.

имитационные упражнения: упражнения в выполнении приёмов борьбы или отдельных частей приёма без партнёра с борцовским манекеном или боксёрским мешком. Поднимание боксёрского мешка или манекена, стоящего вертикально, на плечо. Поднимание мешка или манекена, лежащего на ковре до уровня груди. Упражнения с манекеном в бросках через спину, через грудь с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

упражнения с партнёром: выполнение отдельных элементов приёмов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнёров: отталкивание руками от ковра из упора лёжа. Падение на ковёр стоя грудью, боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки. Напряжённое падение на ковёр при проведении приёмов, не выставление прямых рук в ковёр, сгибание ног атакованным при бросках под воротом и др.

Психологическая подготовка

Требование регулярного посещения занятий. Чёткое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности и культурным ценностям.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы.

1 год обучения.

Техника борьбы в партере.

перевороты скручиванием:

1-рычагом защита:

- а) прижать захватываемую руку к туловищу
- б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи встать в стойку.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.
- б) переворот за себя за разноимённое плечо.

2-захватом рук сбоку

защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону
- б) выставить дальнюю ногу вперёд и, повернувшись грудью к атакователю, встать в стойку.
- в) поворачиваясь спиной к атакователю, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

контрприёмы:

- а) переворот за себя за одноимённое плечо
- б) переворот за себя за разноимённую руку под плечо.

3-за себя захватом рук сбоку

защита:

отвести дальнюю руку в сторону

контрприёмы:

переворот за себя за одноимённую или разноимённую руку, под плечо.

перевороты забеганием:

1-захватом шеи из-под плеча

защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
- б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота

контрприёмы:

- а) выход навстречу выседом
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после освоения одноимённого приёма в стойке).

2-с ключом и предплечьем на шее

защита:

- а) лечь на бок спиной к атакователю и снять его руку с шеи или опереться рукой в ковёр

б) упираясь свободной рукой в ковёр принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок подворотом захватом руки через плечо

в) бросок за запястье

перевороты переходом:

1-с ключом и захватом подбородка

защита:

а) не давая перевести себя на живот, опереться свободной рукой в ковёр и отставить ногу назад между ногами атакующего

б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок подворотом захватом руки через плечо

2-с ключом и захватом плеча другой рукой

защита:

а) лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок подворотом захватом руки через плечо

захваты руки на ключ:

1- одной рукой сзади

защита:

выставляя руку вперёд, отставить ногу назад, между ног атакующего.

2-двумя руками сзади

защита:

выставляя соединённые в крючок руки вперёд, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать встречное движение туловищем в его сторону.

3-с упором головой в плечо

защита:

убрать захватываемую руку локтем под себя.

4-толчком противника в сторону

защита:

в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу

5-рывком за плечи

защита:

в момент рывка за плечи – выставить руки вперёд

способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата

б) выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ

контрприёмы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо

б) бросок захватом руки за запястье

примерные комбинации приёмов:

а) переворот захватом руки сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом

б) переворот захватом руки сбоку – выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему – переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

перевод рывком за руку:

защита:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) бросок подворотом захватом за руки через плечо
- в) бросок за запястье

перевод нырком с захватом шеи и туловища:

защита:

- а) захватить разноимённую руку атакующего за плечо
- б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу
- в) бросок за запястье и шею

броски подворотом:

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею

защита:

приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или опереться свободной рукой в его поясницу.

контрприёмы:

- а) сбивание за руку и шею
- б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой)
- в) перевод за туловище (с рукой) сзади

2. Захватом руки через плечо

защита:

выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку

примерная комбинация приёмов:

перевод рывком за руку – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приёмов.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки.

Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

2 год обучения техника борьбы в партере

перевороты скручиванием:

1. За дальнюю руку сзади-сбоку

защита:

- а) выставить вперёд захватываемую руку
- б) выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему выседом

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) переворот за себя захватом одноимённой руки за плечо

2. За разноимённое запястье сзади-сбоку

защита:

- а) выставить руку вперёд
- б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки

контрприёмы:

бросок за запястье

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

защита:

- а) прижать руку к себе
- б) выставить ногу в сторону поворота и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) поворот за себя за одноимённое плечо

перевороты забеганием:

1. С ключом и захватом предплечья изнутри

защита:

- а) выставить вперёд захватываемую руку за предплечье
- б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковёр, перейти в высокий партер

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
- б) поворот выседом за руку под плечо

2. Захватом шеи из-под плеча

защита:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею
- б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею
- в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) поворот выседом захватом руки под плечо

переворот прогибом с рычагом:

защита:

- а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе
- б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику

контрприёмы:

накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо

переворот накатом:

захватом туловища и предплечья сверху

защита:

прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковёр

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) накрывание забрасыванием ног за атакующего

комбинации захватов руки на ключ:

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи

примерные комбинации приёмов:

1. поворот захватом с боку – отвести дальнюю руку в сторону – поворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу
2. поворот рычагом – выставить дальнюю ногу вперёд и в сторону поворота –

переворот прогибом и рычагом

Техника борьбы в стойке

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

защита:

подойти к атакующему и, присев, прижать его руку к себе, захватить туловище и не дать зайти сзади

контрприёмы:

- а) перевод вертушкой
- б) скручивание за руку под плечо
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища
- г) скручивание за руку и туловище

переводы вращением (вертушки):

1. Захватом руки сверху

защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

накрывание выседом

2. Захватом руки снизу

защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

перевод, зашагивая в противоположную сторону

броски подворотом:

1. Захватом шеи с плечом

защита:

приседая, прижать разноимённую руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего

контрприёмы:

- а) сбивание захватом плеча и шеи
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой

2. Захватом руки под плечо

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища

бросок поворотом (мельница): захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой на запястье, разноимённой за плечо снаружи)

защита:

отставить ногу, ближнюю к атакующему назад и захватить его шею с плечом сверху

контрприёмы:

- а) перевод захватом шеи с плечом сверху
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

сбивание:

1. Захватом руки

защита:

в момент толчка, отставить ближнюю к атакующему ногу назад

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) бросок прогибом с захватом одноимённой руки снизу
- в) бросок прогибом с захватом разноимённой руки и туловища спереди

2. Захватом руки и туловища

защита:

в момент толчка, отставить ногу назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища

примерные комбинации приёмов:

1. Перевод рывком за руку – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки
3. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо
4. Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод вертушкой

дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

- а) забегание в сторону от соперника
- б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника

контрприёмы:

переворот через себя захватом руки двумя руками

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

забегание в сторону от соперника

контрприёмы:

- а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди
- б) переворот через себя захватом руки двумя руками
- в) переворот через себя захватом туловища с рукой

Тактика

Изучение тактики проведения приёмов и контрприёмов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной приём легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнёрами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России и мире.

Участие страны и правительства в развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в общеобразовательных учреждениях, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа. Структура и содержание нормативов. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования для присвоения юношеских разрядов по спортивной (греко-римской) борьбе. Успехи Российских борцов на международной арене. Выдающиеся борцы мирового класса.

Краткий обзор развития спортивной борьбы в России

Массовое развитие спортивной борьбы в России. Рост массовости после введения занятий спортивной борьбой с юношами и девушками. Создание ДЮСШ (1945г.). Всесоюзные соревнования (с 1947г.) Вступление в международную федерацию борьбы ФИЛА (1947г.). Первенства мира (с 1969г.). Чемпионаты Европы (с 1970г.). Способные юноши и девушки – резерв сборных команд области, края, округа, страны. Задачи ДЮСШ в массовом развитии спортивной борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

Краткие сведения о строении и функциях принципа человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Костная система, связочный аппарат и мышцы – их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Вред курения, употребления наркотических веществ и спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режимы борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самоконтроль

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Основы техники и тактики борьбы

Классификация и терминология техники борьбы. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке, стойка, выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и т.д.

Техника выполнения контрприёмов с уходом с моста. Тактика сковывания, обмена (вызова), маневрирования, выведения из равновесия и др. Принципы построения комбинаций. Пути изучения будущего противника. Элементарные навыки составления плана борьбы с конкретным противником. Реализация этого плана. Тактика участия в соревнованиях (поведение на взвешивании, подготовка к схватке, соблюдение режима дня).

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения и тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. Методы обучения (слово, показ). Методы разучивания (целостный, по частям). Методы совершенствования (стандартно-повторный, переменный, соревновательный)

Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, укрепления здоровья и поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

Общая и специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка и её место в тренировке борца. Направленность общей и специальной физической подготовки борца, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

Планирование спортивной тренировки

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Задачи и содержание частей урока. Задачи, содержание и дозировка учебного, учебно-тренировочного и тренировочного урока. Недельный цикл, его задачи и содержание.

Морально-волевой облик борца

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, команду, город. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Преодоление посильных трудностей. Самовоспитание. Самоприказы и их выполнение.

Правила соревнований, организация и проведение соревнований

Соревнования по спортивной борьбе, их цели и задачи. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Деление участников по возрасту и разрядам. Права и обязанности участников. Гигиенические требования к участникам. Взвешивание. Представители и капитаны команд. Права и обязанности членов судейской коллегии. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность, опрятность – необходимые качества судьи.

Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Предупреждение и дисквалификация.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Подготовка зала к соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

Практические занятия **Общая и специальная физическая подготовка** **Психологическая подготовка**

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить самоцель и её выполнение. Умение отстаивать своё мнение. Умение критически относиться к своим действиям. Умение преодолевать усталость. Преодолевать страх оказаться в опасном положении, проводить борьбу с более тяжёлыми партнёрами (на 1 вес. категорию) или с более физически сильными.

Стремление прийти на помощь товарищу. Уважительное отношение к своему спортивному противнику. Воспитание самообладания и выдержки. Своевременный выход на ковёр. Чёткое выполнение правил соревнований. Умение самостоятельно принимать правильные тактические решения.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы

ТГ 1год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. Захватом плеча и другой руки снизу

защита:

- а) отвести дальнюю руку в сторону
- б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

- а) выход наверх переводом
- б) переворот за себя за одноимённое плечо

2. За себя ключом с захватом подбородка защита:

отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад

контрприёмы:

накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья

перевороты перекатом:

1. Захватом шеи и туловища снизу защита:

- а) упираясь руками в ковёр и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковру
- б) выставить ногу вперёд - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата

контрприёмы:

переворот за себя за одноимённое плечо

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу защита:

- а) не давая захватить шею, прижать руку к себе
- б) выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

- а) переворот за себя, за одноимённое плечо

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

3. Обратным захватом туловища защита:

лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковёр, отойти от него

контрприёмы:

а) выход наверх выседом с захватом разноимённого запястья

б) переворот выседом с захватом запястья

в) переворот обратным захватом туловища

г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

перевороты накатом:

1. Захватом туловища с рукой защита:

прижаться тазом к ковру и опереться захваченной рукой и ногой в ковёр, в сторону переворота

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок за запястье

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

2. Захватом туловища защита:

прижаться тазом к ковру и опереться рукой и отставленным бедром в ковёр в сторону переворота

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок захватом запястья и шеи

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

примерные комбинации приёмов:

1. Переворот обратным захватом туловища – лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковёр, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом.

2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

3. Накат за туловище (влево) – прижать таз к ковру и опереться рукой и бедром в ковёр в сторону переворота – накат за туловище (вправо).

Техника борьбы в стойке

перевод нырком – за туловище с рукой:

защита:

отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой его плечо

контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо

б) накрывание выседом с захватом руки под плечо

бросок наклоном:

1. С захватом туловища рукой

защита:

упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

контрприёмы:

а) перевод вертушкой

б) бросок подворотом захватом руки через плечо

в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой

2. Захватом туловища

защита:

упереться руками в ключицы атакующего и, приседая, отставить ногу назад

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо
- в) бросок прогибом захватом рук сверху

бросок подворотом:

захватом руки (снизу, сверху) и туловища

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

- а) сбивание за руку и шею
- б) сбивание за руку и туловище
- в) бросок прогибом за туловище с рукой

бросок поворотом (мельница):

захватом руки на шее и туловища

защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху

контрприёмы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту

броски прогибом:

1. Захватом туловища с рукой сбоку

защита:

приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
- б) бросок за запястье

2. Захватом шеи и туловища сбоку

защита:

приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу
- в) бросок за запястье

3. Захватом руки и туловища сбоку

защита:

приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо

сбивания:

1. Захватом туловища

защита:

в момент толчка - отставить ногу назад

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи
- б) бросок прогибом захватом рук сверху

2. Захватом туловища с рукой

защита:

в момент толчка – отставить ногу назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища с рукой

примерные комбинации приёмов:

1. Сбивание захватом руки и туловища – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод вертушкой.
2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.
4. Сбивание захватом руки и туловища – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.
5. Перевод рывком за руку – вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.
6. Перевод вертушкой – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

1. Дожим за плечо и шею спереди

уход с моста:

переворот на живот в сторону захваченной руки

контрприёмы:

переворот захватом плеча и шеи

2. Дожим захватом туловища сбоку сидя и лёжа

уходы с моста:

упираясь руками в подбородок соперника – повернуться на живот

контрприёмы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи

б) накрывание через высед захватом руки и ноги

3. Дожим за одноимённое запястье и туловище сбоку

уходы с моста:

а) забеганием в сторону от соперника

б) уход в сторону на соперника

в) накрывание переворотом через голову

г) накрывание забеганием в сторону от соперника

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные движения, выведение из равновесия, сковывания, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой тактики.

Подготовка и участие в соревнованиях

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее 1 года.

Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковёр» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании от 2 до 4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток до 15.

ТГ 2 год обучения

Техника борьбы в партере

перевороты скручиванием:

1. Обратным ключом

защита:

а) прижать захватываемую руку к своему туловищу

б) лечь на одноимённый с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковёр

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) скручивание за руку и шею

- в) переворот за себя захватом руки под плечо
- г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота

2. Обратным захватом туловища

защита:

упереться рукой и ногой в ковёр в сторону переворота

контрприёмы:

переворот через себя за запястье

переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом

защита:

а) не давая захватить шею, **прижать голову к своей руке**

б) лечь на бок, спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковёр, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу

в) освободиться от захвата выседом

переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки:

защита:

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему

контрприёмы:

накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо

бросок накато́м с ключом и захватом туловища сверху:

защита:

а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковёр

б) забегание в сторону от атакующего

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок за запястье

в) накрывание забрасыванием ног за атакующего

бросок прогибом обратным захватом туловища:

защита:

а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковёр, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди

б) выставить ногу в сторону, между ног атакующего, захватить его запястья и отклонить туловище назад

контрприёмы:

а) выход наверх выседом с захватом разноимённого запястья

в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

примерные комбинации приёмов:

1. Бросок обратным захватом туловища – лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковёр, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища, с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри – лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковёр, перейти в высокий партер – бросок накато́м с ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – упираясь свободной рукой в ковёр, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки

Техника борьбы в стойке

перевод рывком за одноимённое запястье и туловище:

защита:

зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноимённую руку

контрприёмы:

бросок захватом запястья

перевод нырком за туловище: защита:

отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноимённое плечо.

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо
- б) бросок захватом запястья
- в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

броски подворотом через бедро:

1. За разноимённую руку снизу и запястье другой руки

защита:

приседая, отклонить туловище назад

контрприёмы:

сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

- а) сбивание захватом руки и туловища
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища

броски прогибом:

1. Захватом туловища с рукой

защита:

упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) перевод вертушкой
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо
- в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата)
- г) бросок прогибом захватом туловища с рукой
- д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху

защита:

упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад.

контрприёмы:

- а) бросок прогибом захватом туловища
- б) сбивание захватом туловища
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

3. Захватом руки и туловища

защита:

присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

примерные комбинации приёмов:

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом рук и шеи.

2. Сбивание захватом руки и туловища – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

1. Дожим захватом рук с головой спереди

уходы с моста:

упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот

контрприёмы:

переворот за туловище спереди

2. Дожим за одноимённую руку и туловище спереди

уходы с моста:

а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки

б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону соперника

контрприёмы:

переворот через себя захватом туловища

3. Дожим за одноимённую руку спереди сбоку

уходы с моста:

освобождая руку, перевернуться на живот в сторону соперника

контрприёмы:

переворот через себя захватом туловища

4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к сопернику

уходы с моста:

забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях

Предсоревновательная подготовка должна продолжаться не менее 5ти месяцев.

Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях масштаба первенства округа.

Количество турнирных соревнований не должно быть более 3х. В соревнованиях

типа «открытый ковёр» занимающиеся могут участвовать не чаще 1го раза в 3

недели. Количество схваток в день – не более 2х. Количество схваток в одних

соревнованиях 4-5. Формула схватки: 2+2+2мин. Общее количество схваток в год до 30.

Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение пройденным общеразвивающим и специальным упражнениям. Обучение отдельным простейшим приёмам спортивной борьбы. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

ТГ – 3 год обучения

Техника борьбы в партере

перевороты скручиванием:

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча

защита:

прижать захватываемую руку к туловищу

контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо

б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловище сверху

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородок

защита:

а) отвести руку в сторону

б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноимённой руки на шею

3. За себя захватом разноимённого предплечья изнутри и подбородка

Защита:

а) отвести руку вперёд в сторону

б) отставить ногу за атакующего

контрприёмы:

накрывание отбрасыванием ног назад.

4. Спереди захватом одной руки за плечо, другой под плечо

защита:

- а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо
- б) выставить ногу в сторону поворота атакующего

контрприёмы:

- а) переворот с захватом разноимённой руки под плечо
- б) сбивание за туловище с рукой
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота соперника

5. Захватом рук с головой спереди – сбоку

защита:

захватить запястья и, ложась на живот, опереться локтями в ковёр

контрприёмы:

- а) переворот скручиванием за разноимённое запястье
- б) накрывание захватом туловища

переворот забеганием:

1. Захватом запястья и головы

защита:

- а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону
- б) упираясь свободной рукой в ковёр, перейти из положения лёжа в высокий партер

2. Захватом предплечий изнутри

защита:

- а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и опереться ладонями в ковёр
- б) лечь на бок, спиной к атакующему и опереться в ковёр рукой и ногой в сторону переворота

контрприёмы:

переворот выседом захватом под плечо

переворот перекатом:

1. Захватом туловища спереди

защита:

упираясь руками в ковёр и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад.

контрприёмы:

переворот скручиванием захватом запястья

4. Захватом шеи и туловища сверху

защита:

упираясь руками в ковёр и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику

контрприёмы:

- а) бросок за запястье
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

переворот накатом:

1. За предплечье изнутри и туловище сверху

защита:

прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковёр, перенести тяжесть тела от соперника и освободить захваченную руку

контрприёмы:

- а) бросок за запястье
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху

защита:

- а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе
- б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом рук под плечо

- б) бросок за запястье
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

бросок накатом захватом туловища:

защита:

- а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди
- б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковёр, отходить от противника

контрприёмы:

- а) бросок за запястье
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

бросок прогибом:

захватом туловища сзади

защита:

- а) резко подать туловище вперёд
- б) подтягивая руки атакующего к груди, отставить ноги назад, между его ног, и прогнуться
- в) упереться руками в плечи атакующего
- г) отводя руки вниз, отставить ноги назад – снаружи ног атакующего

контрприёмы:

- а) выход наверх выседом
- б) бросок с захватом запястья и шеи

бросок подворотом:

захватом одноимённой руки и туловища

защита:

- а) прижать ближнюю к сопернику руку к себе
- б) лечь на живот и отойти ногами от соперника
- в) приседая, захватить одноимённое запястье атакующего у себя на туловище

контрприёмы:

бросок захватом запястья

примерные комбинации приёмов:

1. Переворот захватом предплечья изнутри – прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковёр – накат захватом предплечья и туловища сверху
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – прижать захваченную руку к себе, другой рукой захватить разноимённое предплечье соперника и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка
3. Бросок прогибом за туловище сзади – резко подать туловище вперёд – накат захватом туловища
4. Бросок подворотом захватом одноимённой руки и туловища – лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки

Техника борьбы в стойке

броски подворотом:

1. Захватом руки и другого плеча сверху

защита:

приседая, отклонить туловище назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки снизу и туловища

2. Захватом руки сверху

защита:

приседая отклониться назад

контрприёмы:

- а) сбивание за туловище спереди
- б) бросок прогибом захватом туловища

3. Захватом руки за плечо

защита:

приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку
- в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку

4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону)

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

- а) сбивание захватом шеи с плечом
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку

5. Захватом разноимённой руки снизу

защита:

приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху

контрприёмы:

бросок обратным захватом туловища

6. Захватом одноимённой руки и туловища

защита:

- а) рывком освободить руку
- б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки
- б) бросок обратным захватом туловища
- в) бросок захватом запястья

бросок поворотом (мельница):

1. Обратным захватом запястий

защита:

- а) рывком освободить захваченные запястья
- б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху
- в) бросок прогибом обратным захватом туловища

2. Захватом запястья и одноимённого плеча изнутри

защита:

выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от соперника и рывком на себя вверх, освободить захваченную руку

контрприёмы:

- а) перевод рывком за руку
- б) бросок через спину захватом руки на плечо

3. Захватом запястья и другого плеча изнутри

защита:

приседая, захватить шею с рукой атакующего

контрприёмы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху
- б) бросок обратным захватом туловища

броски прогибом:

1. Захватом шеи с плечом

защита:

приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего

контрприёмы:

- а) бросок прогибом захватом шеи с плечом
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

2. Захватом руки

защита:

приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
- б) сбивание за руку и туловище
- в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота

3. Захватом плеча сверху и шею

защита:

соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад

контрприёмы:

- а) бросок прогибом за туловище
- б) накрывание выставлением ног в сторону поворота

4. За туловище

защита:

упереться руками в ключицы атакующего и, приседая, отставить ногу назад

контрприёмы:

- а) бросок прогибом за руки сверху
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

5. Захватом шеи и туловища

защита:

отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху

контрприёмы:

- а) бросок подворотом захватом руки и шеи
- б) бросок прогибом захватом руки и туловища
- в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

6. Захватом руки и другого плеча снизу

защита:

приседая, захватить руку и туловище атакующего

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища

7. Захватом туловища с дальней рукой сбоку

защита:

отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к сопернику, захватить сверху разноимённое плечо

контрприёмы:

- а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноимённой руки снизу
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо

8. Захватом шеи с плечом сверху

защита:

захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад

контрприёмы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища
- б) вертушка захватом руки
- в) накрывание выставлением ног в сторону поворота

вертушка захватом разноимённой руки снизу:

защита:

выпрямляясь, рвануть захваченную руку к себе

контрприёмы:

накрывание хватом руки и туловища

бросок наклоном хватом туловища и руки на шею:

защита:

отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху

контрприёмы:

бросок прогибом хватом плеча и шеи сверху и разноимённой руки снизу

примерные комбинации приёмов:

1. Бросок прогибом хватом рук сверху – упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом хватом руки и шеи.
2. Бросок прогибом хватом руки и туловища – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом хватом руки и туловища.
3. Бросок прогибом хватом руки и туловища – присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание хватом туловища с рукой.
4. Перевод нырком с хватом шеи и туловища – приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание хватом шеи и туловища.
5. Бросок подворотом хватом руки снизу – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание хватом туловища
6. Перевод вертушкой – выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом хватом туловища спереди.
7. Бросок подворотом хватом руки снизу – приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом хватом туловища
8. Бросок прогибом хватом туловища – упереться руками в грудь атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание хватом туловища.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих соперников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализации основных пунктов плана схватки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже 2-го юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна проходить не менее 3х месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4-х. Участие в соревнованиях типа «открытый ковёр» не более 3х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6-7. Формула схватки 2+2+2 (может меняться в соответствии с изменениями действующих правил ФИЛА). Общее количество схваток в год до 50.

Инструкторская и судейская практика

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части занятия и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи-секундометриста.

**Тренировочные группы 4-го и 5-го годов обучения
Теоретические занятия для групп ТГ-4,5 год обучения
Физическая культура и спорт в России и Мире**

Программа о физической культуре и спорте, как средство воспитания молодого поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов и званий по спортивной (греко-римской) борьбе. Структура и содержание контрольно-переводных нормативов. Успехи Российских борцов на международной арене. Выдающиеся звёзды борьбы мирового класса.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Гигиена мест занятий и жилья: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика в занятиях спортивной борьбой и другими видами спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей (открытые и закрытые переломы, ушибы). Действие высокой температуры: ожог, тепловой и солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавшего.

Основы техники и тактики спортивной борьбы

Формирование динамических стереотипов в технике спортивной борьбы. Биомеханический анализ групп приёмов. Анализ мастерства возможных противников в предстоящих соревнованиях. Составление плана схватки с учётом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовленности соперника.

Варианты плана схватки, при невозможности реализации основного.

Основы методики обучения и тренировки.

Последовательность изучения основных технических действий, приёмов, защит, контрприёмов, комбинаций. Методика обучения определённым группам приёмов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения.

Схема изучения и совершенствования простых и сложных приёмов.

Урок, как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Конспект урока. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических и морально-волевых качеств, тактики борца.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). Определение нагрузки по пульсу.

Общая и специальная физическая подготовка

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства.

Весовой режим борца.

Весовой режим в условиях единоборства. Зависимость веса борца от режима дня, питания, тренировки и восстановительных мероприятий. Методы прибавления веса (повышение калорийности питания, развитие мышечной массы тела). Методы снижения веса (тренировка, ограничение жидкости, уменьшение питания, диета, баня, массаж и др.). Весовой режим в послесоревновательный период.

Планирование спортивной тренировки

Тренировочные циклы, их задачи и содержание. Годичное планирование тренировки, задачи периодов и их содержание. Индивидуальный план тренировки борца на год. Участие в соревнованиях и результат в них. Нормативы по физической, волевой, технической, тактической и теоретической подготовке. Педагогический и врачебный контроль.

Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке борца. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Сила примера, убеждения, поощрения и т.п. Самоцели и их выполнение. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся.

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.

Документация соревнований: протокол взвешивания, протокол жеребьёвки, протокол хода схватки и др. Порядок составления пар по кругам. Определение мест в личном и командном соревнованиях.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Борцовский ковёр. Его размеры. Покрышка ковра. Обкладные маты. Тренировочные и тренажёрные манекены.

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка.

Психологическая подготовка

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки при снижении веса. Борьба с более опытными соперниками. Борьба с партнёрами, похожими на возможных соперников. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнёра, непорядок в форме, неожиданная замена соперника перед выходом на схватку (командные и кубковые встречи), боль и т.п. Реализация тактического плана в схватке. Воспитание «умения терпеть».

Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы

4 год обучения

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием:

1. Захватом за плечи спереди

защита:

прижимая ближнюю к сопернику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота

контрприёмы:

накрывание хватом туловища

2. Захватом предплечья изнутри

защита:

прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковёр, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего

контрприёмы:

переворот через себя хватом шеи

переворот забеганием:

двумя ключами

защита:

а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковёр

б) сесть и выставить ноги вперёд

контрприёмы:

а) выход наверх выседом

б) бросок подворотом хватом руки через плечо

в) переворот выседом хватом руки через плечо

перевороты прогибом:

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча

защита:

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему

контрприёмы:

бросок подворотом захватом руки под плечо

2. С ключом и захватом другой руки под плечо

защита:

отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперёд захватываемую за предплечье или под плечо руку

контрприёмы:

накрывание выседом с захватом запястья и туловища

бросок прогибом: захватом шеи с плечом спереди-сверху

защита:

прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад.

контрприёмы:

а) перевод вертушкой; бросок прогибом за туловище с рукой;

в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

броски подворотом:

1. Захватом туловища

защита:

а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки;

б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра;

в) приседая, выпрямить туловище.

контрприёмы:

бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча шеей

защита:

не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястья атакующего и отставить ноги назад.

контрприёмы:

бросок захватом запястья.

примерные комбинации приемов:

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри - лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища – лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Техника борьбы в стойке.

броски подворотом:

1. Захватом плеча и шеи сверху

защита:

приседая, захватить туловище атакующего сбоку.

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий

защита:

приседая, отклонить туловище назад.

броски поворотом(мельница):

1. Захватом шеи с плечом сверху

защита:

- а) упереться руками в грудь атакующего;
- б) приседая, поднять голову и выпрямиться.

контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища;
- б) вертушка захватом руки сверху;
- в) бросок прогибом захватом туловища

2. Захватом шеи и одноименного плеча

защита:

выпрямляясь, освободиться от захвата.

контрприемы:

бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом:

1. Захватом одноименной руки и шеи

защита:

приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо
- б) перевод рывком за руку

2. Захватом плеча и шеи сбоку-сверху

защита:

наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

контрприемы:

накрывание отставлением ноги.

3. Захватом рук снизу.

защита:

отходя от атакующего, опустить руки через стороны

контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом рук сверху;
- б) бросок прогибом захватом туловища с руками;
- в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой.

защита:

упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сбивания:

1. Захватом плеча и шеи сверху.

защита:

в момент толчка отставить ногу назад.

контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди.
- б) скручивание захватом запястья.

2. Захватом шеи и туловища спереди

защита:

отставить ногу в сторону толчка.

контрприемы:

- а) бросок прогибом захватом руки и туловища.
- б) бросок через спину захватом руки и шеи.

примерные комбинации приемов:

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - выставить ногу в сторону поворота, атакующего - сбивание за туловище рукой.
2. Бросок прогибом за шею с плечом - приседая, упереться свободной рукой в

живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

3. Сбивание за туловище – в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Тактика.

Изучение технических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже 1 юношеского разряда. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается 1-2 международных турнира. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 60.

Инструкторская и судейская практика.

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 полных урока. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, счетчика баллов.

5 год обучения

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствования техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.). Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6-8 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки о конкретном противнике (при невозможности реализовать основной). Каждый занимающийся в течение года должен составить конспект и провести по нему 2-3 урока в целом.

Каждый занимающийся должен систематически участвовать в судействе соревнования и усвоить обязанности секретаря.

Организационно – методические указания

Отбор спортсменов в ДЮСШ проходит в 3 этапа. 1 этап- отбор в группу начальной подготовки (7-9 лет), продолжительность этапа до 3 месяцев.

Преимущественное право поступления следует давать подросткам, имеющим большое желание заниматься спортивной борьбой, проявляющим волю к победе легко усваивающих упражнения на координацию.

2 этап – определение способных спортсменов (9-12 лет). Продолжительность этапа до 3 лет. Способными спортсменами можно считать тех, кто сравнительно легко овладевает техникой и тактикой спортивной борьбы и успешно сдает нормативы по общей и специальной физической подготовки.

3 этап – отбор перспективных спортсменов для пополнения сборных команд города, области, края, округа, страны (13-18 лет). Продолжительность этапа до 5 лет. Перспективными спортсменами можно считать тех, кто обладает высокими волевыми качествами, прогрессирует от соревнования к соревнованию и показывает высокие спортивные результаты, разнообразную технику и отличается большим трудолюбием.

Занятия с подростками следует проводить с учетом возрастных особенностей.

10-14 лет - хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость.

15-16 лет – сила. В этот период спортсменам дается комплекс специальных силовых упражнений.

16-18 лет – легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

О переводе подростков из младшей группы в старшую, тренер судит по сдаче ими нормативных требований. Занимающихся, не выполнивших нормативные требования, объединяют в одну группу, где они продолжают совершенствоваться по уже пройденной программе. В процессе занятий, в зависимости от подготовленности такой группы, тренер должен включать в рабочий план новые варианты изученной техники спортивной борьбы и дополнительную тактическую подготовку.

Теоретический материал в младших группах следует излагать популярно в форме коротких бесед по 10-15 минут. В старших группах теорию изучают более углубленно. При изложении теоретического материала необходимо использовать наглядные пособия. Отдельные теоретические вопросы, занимающиеся по заданию тренера, изучают самостоятельно.

Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи следует проводить врачу.

Практические занятия не должны быть однообразными. Преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивает общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному борцу, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы.

Тренер может дополнять материал программы, если он полностью освоен занимающимися.

В данной программе практический материал по технике изложен для разных учебных групп согласно спортивной классификации.

Изучать приемы спортивной борьбы рекомендуется с партера. Перед изучением переворотов с ключом осваивают захваты руки на ключ. Овладев 3-4 приемами в партере, переходят к освоению приемов в стойке. В дальнейшем изучение приемов в стойке чередуется с изучением приемов в партере. Чередуют приемы по мере их усвоения. Последовательность их изучения тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся. Устанавливая последовательность, тренер должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся овладевали широким кругом технических действий. В группе совершенствования каждый занимающийся должен овладеть 5-6 приемами в стойке и столькими же приемами в партере и уметь соединять их в комбинации.

Для лучшего освоения материал следует систематически повторять. Это относится и к борцам, совершенствующим свое спортивное мастерство по индивидуальным планам.

После того как прием или группа похожих приемов будет хорошо усвоена, изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после освоения составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы.

Одновременно с изучением техники приемов со 2 года занятий занимающиеся осваивают дожимы и простейшие уходы с моста.

Сложными контрприемами с уходом с моста овладевают в старших группах.

По мере усвоения приемов, защиты и контрприемы можно изучать на одном занятии, одновременно с изучением приема.

Приемы изучаются в начале без сопротивления партнера, потом с сопротивлением не в полную силу (учебная схватка). Каждый прием осваивается на месте и в движении в обе стороны. Совершенствование приема проводится в учебно-тренировочных схватках.

Занимающихся постепенно, по мере овладения техникой приемов, подводят к условиям соревнований.

Тренер должен наблюдать за каждой схваткой и требовать от занимающихся точного выполнения поставленной задачи.

При обучении броскам подворотом в стойке необходимо научить занимающихся выполнять поворот к партнеру различными способами: подставляя сзади стоящую ногу за впереди стоящую; подставляя впереди стоящую ногу к сзади стоящей.

Для борцов 1-го разряда и борцов более высокой квалификации тренер, совместно с самим занимающимся, составляет индивидуальный план (см. приложение №2) на каждый учебно-тренировочный период. В индивидуальном плане необходимо указывать:

1. Задачи.
2. Соревнования, в которых должен участвовать борец.
3. На развитие каких качеств следует обратить особое внимание.
4. Какие приёмы, защиты, контрприёмы и комбинации требуют совершенствования.
5. Какие тактические способы нужно освоить.
6. Нормативные требования.

Занимающийся должен подойти к соревнованиям в наилучшей спортивной форме.

Нагрузки в тренировочных занятиях можно повышать только на основе тщательных наблюдений за ходом тренировочного процесса совместно с врачом и с учётом самочувствия тренирующегося.

Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе (лёгкая атлетика, спортивные игры и др. виды спорта)

Кроме специальных занятий по физической подготовке, рекомендуется в тёплое время года проводить на воздухе подготовительную часть урока или урок по борьбе в целом.

При проведении инструкторской практики каждому занимающемуся заранее даётся задание и подробная консультация по вопросу составления конспекта и проведения урока. В конце каждого урока проводится разбор и практиканту ставится оценка. При неудовлетворительной оценке практикант получает новое задание и проводит повторный урок.

В целях лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической подготовке, технике и др.

В группах начальной подготовки официальных соревнований по борьбе проводить не рекомендуется. Для них проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке и испытания по пройденному материалу.

В тренировочных группах для 10-12ти летних борцов проводятся внутришкольные турниры, районные соревнования. Для 13-15ти летних проводятся соревнования вплоть до окружных. С 16ти летнего возраста борцы могут участвовать в соревнованиях любого масштаба.

К каждому календарному соревнованию должна вестись планомерная подготовка на основе систематических круглогодичных занятий.

Перед каждым соревнованием тренер должен дать установки участвующим, а по окончании сделать разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути устранения допущенных ошибок.

Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

Тренировочные занятия по спортивной борьбе и общей физической подготовке проводятся в форме урока, состоящего из 4х частей:

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. (5-10 минут)

Задачи: Организация группы, объяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе.

Средства: построение и проверка состава группы, повороты на месте и в движении, разновидности ходьбы, бег, упражнения на внимание, построение для проведения следующей части урока.

2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. (20-35 минут)

Задачи: развитие физических качеств, повышение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, подготовка организма к основной части урока.

Средства: гимнастические упражнения без снарядов, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения со снарядами (гантели, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гири и др.), парные упражнения, упражнения с сопротивлением, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах (скамейка, гимн. кольца, гимн. стенка, канат и т.д.), специальные упражнения (броски манекена, имитация приёмов, повороты партнёра боком и спиной, повороты спиной к партнёру, отрывы партнёра от ковра и др.). Специальные упражнения включаются в каждый урок.

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. (40-145 минут)

Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие физических и волевых качеств борца, повышение его тренированности.

Средства: специальные упражнения и имитация различных действий борца, упражнения с манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы с партнёрами, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. (5-10 минут)

Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, строевые упражнения, упражнения на внимание, спокойные игры.

При подготовке к соревнованиям урок может состоять из 3х частей:

1. Подготовительная часть (разминка).
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Нормативные требования при приёме в секцию спортивной (греко-римской) борьбы и при переводе в следующую группу.

При приёме в группы начальной подготовки

1. Иметь необходимый для занятий борьбой уровень развития физических и волевых качеств.

2. Выполнить контрольные нормативы по физической подготовке

При переходе в группу 2го года обучения

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 2-3 технических действия.

При переходе в тренировочную группу 1го года обучения

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 3-4 технических действия.

При переходе в тренировочную группу 2го года обучения

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 3-4 технических действия.

При переходе в тренировочную группу 3го года обучения

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 3-4 технических действия.
4. Выполнить норматив 2го юношеского разряда.

При переходе в тренировочную группу 4го года

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действия.
4. Выполнить норматив 1го юношеского разряда.
5. Иметь судейскую категорию «юный судья»
6. Уметь провести подготовительную часть урока по борьбе.

При переходе в тренировочную группу 5 года

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действия.
4. Иметь 1-й спортивный разряд.
5. Иметь 3-ю судейскую категорию
6. Уметь провести урок по борьбе в целом

Контрольно-переводные нормативы по спортивной (греко-римской) борьбе

упражнения	Группа а нп-1 (8- 10л.)	Группа нп-2 (10- 12л.)	Группа нп-3 (12- 14л.)	Трениро- вочная группа (12- 14лет)	Трениро- вочная группа (13- 15лет)	Трениро- вочная группа (14- 17лет)	Трениро- вочная группа (15- 18лет)	Трениро- вочная группа (15- 18лет)
Бег 30м(сек)	5.8	5.2	5.0	-----	-----	-----	4.7	4.7
Бег 60м(сек)	-----	-----	-----	9.2	9.0	8.0	14.0	13.5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	8	12	15	17	19
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)	20	25	27	30	34	37	42	43
Приседание с партнёром одного веса	5	8	10	12	14	18	18	19
Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	200	205	210	218	220
Сгибание туловища из положения лёжа до угла 90* руки на поясе за 20 сек.	6	8	10	12	14	16	17	18
забегания ногами вокруг головы по 5раз в каждую сторону (сек)	-----	20	18	15	14	13	11	10
10 переворотов с моста из положения упора головой в ковёр (сек)	-----	12.0	11.0	10.0	9.0	8.5	7.5	7
10 бросков манекена через спину (сек)	-----	26	26	25	24	23	21	20
10 бросков манекена прогибом (сек)	----- -	-----	-----	29.0	28.0	27.0	25	23

Примечания:

1. Для борцов наилегчайшего, полутяжёлого, тяжёлого весов отдельные нормативы могут быть снижены на 20 %

2. Решением тренерского совета отдельные нормативы могут быть заменены, но направленность их должна оставаться той же.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Подготовки _____ на 20__ год

(фамилия, имя, отчество)

Участие в районных соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Кол-во соревновательных схваток	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль и т.д.)
Участие в краевых соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Кол-во соревновательных схваток	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль и т.д.)
Участие во всероссийских соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Кол-во соревновательных схваток	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль, и т.д.)
Участие в международных соревнованиях	Наименование и даты Планируемый результат Кол-во соревновательных схваток	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль, и т.д.)
Прохождение учебно – тренировочных сборов	Районные, краевые, окружные, всероссийские.	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль, и т.д.)
Учебно – тренировочная работа	Кол-во рабочих дней Кол-во часов занятий Кол-во часов спец подготовки Кол-во часов восстановления Кол-во часов активного отдыха Кол-во часов занятий по ОФП Кол-во часов теоретических занятий Общее кол-во часов занятий	Общее кол-во за год	Месяцы подготовки (январь, февраль, и т.д.)
Прохождение комплексных обследований (сроки, место)	Углубленных поэтапных	Общее кол-во за год	Месяцы

Разделы подготовки	Основные задачи совершенствования спортивного мастерства на 20__ год	Месяцы подготовки (январь, февраль, март и т.д.)
Тактико-техническая подготовка		
Физическая подготовка		
Психологическая подготовка		

Примечания: Индивидуальный план составляется для групп ТГ

Информационное обеспечение программы

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
2. Белов В.С. Греко-римская борьба (строки из истории).
3. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
4. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
5. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
6. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт .
7. Подливаев Б.А, Грузных Г.М., Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР и школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе.
8. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .
9. Якушев Ф. «Путь к Олимпу».