МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
МБУ «СШ № 9»
протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ «СШ № 9»
_____ Ю.А.ШКАРИН
Приказ № 320 от 12.08.2020

Спортивно-оздоровительная программа по спортивной борьбе (вольная и греко-римская борьба)

Срок реализации программы: 1 год.

РАЗРАБОТЧИКИ:
Заместитель директора С.А.Красникова
Тренеры:
Заслуженный тренер РСФСР А.В.Галушкин
Мастер спорта СССР А.М.Кочетов
Мастер спорта СССР С.В.Яковлев

г. Липецк
2020

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	9
3	Методическое сопровождение	10
4	Технико-тактическая подготовка	16
4	Зачетные требования	19
5	Теоретическая подготовка	20
6	Воспитательная работа	21
7	Информационное обеспечение программы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по спортивной борьбе (вольной и греко-римской борьбе) разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», стандартов по реализации муниципальной работы «Организация и проведение спортивно оздоровительно работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденных приказом департамента по физической культуре и спорту администрации города Липецка № 25/1 от 30.01.2018г.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у занимающихся целостный взгляд на мир спортивной борьбы, а также получения представления о других видах спорта, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях. Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающемуся необходимые знания для занятий спортивной борьбой, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость).

1.1.Вольная и греко-римская (классическая) борьба – одни из старейших олимпийских видов спорта. Вольная борьба ведет свою олимпийскую историю с 1904 года, а греко-римская – с 1896 года. Борьба также входила и в Олимпийские игры античных времен. В классическом греческом пятиборье - пентатлоне (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) – оригинальным номером программы всего состязания была именно борьба. В потоке времени борьба не утратила своей популярности, задора и красоты, когда меряются силой и ловкостью искусные и бесстрашные атлеты. Греко-римская и вольная борьба ещё со времён Ивана Поддубного стали видом спорта, в котором славянские народы были традиционно сильны. До настоящего времени в этих видах спорта существуют мастера, известные широкой публике, такие как Александр Карелин и Михаил Мамиашвилли. Греко-римская и вольная борьба – это противоборство двух соперников, цель

в котором – победить. Средства - любые не удушающие, неударные, не болевые приёмы. Запрещенные средства – приёмы против суставов, то есть те, которые могут привести к переломам костей.

В целом, греко-римская и вольная борьба похожи, однако их принципиальное отличие заключается в том, что в вольной борьбе разрешены также захваты и действия с ногами противника, подсечки и зажимы. В греко-римской борьбе все действия соперников ограничены зоной выше талии. Любые действия ниже, в том числе захваты ногами, запрещены.

С первого взгляда кажется, что арсенал борца невелик, однако это не так. Количество приёмов, захватов, бросков достаточно велико, и весь этот арсенал является технически сложным. Говоря простым языком, для того чтобы правильно выучить тот или иной бросок, требуется до тысячи повторений за каждую тренировку в течение нескольких месяцев. При этом важно учитывать, что каждое действие в борьбе – это владение своим телом и управление телом противника, из чего следует, что даже при отсутствии сопротивления со стороны противника вы поднимаете не только своё тело, но и тело соперника.

Учитывая высокие физические нагрузки, в секции по борьбе не берут детей до 5 лет. Для детей 7-8 лет тренировки носят характер больше игры, нежели чем спорта. От тяжёлых нагрузок и тренировок ограничивают и детей 10-12 лет. Эти сроки являются примерными и, естественно, зависят от настроя ребёнка и настроя родителей. Если родители и ребенок стремятся к высоким достижениям в спорте и планируют спортивную карьеру, то тренер должен уделять ребёнку больше внимания и грамотно повышать физические нагрузки для постоянного физического развития растущего организма.

Греко-римская и вольная борьба является совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях. Занятия борьбой позволяют научиться владеть своим телом и гармонично развить все свои мышцы. Если вы имели возможность наблюдать борцовские турниры, то обратили внимание на безупречно развитое, атлетическое тело спортсменов.

Такая форма достигается постоянными тренировками, особенности ведения которых всецело зависят от тренера, стремящегося из детей вырастить будущих чемпионов мира. Зачастую спортсмену в своей спортивной карьере приходится менять тренеров, и это происходит по самым разным, вполне объективным причинам. Но несмотря на это, пожалуй, самое важное - выбрать себе первого тренера.

Настоящая спортивно-оздоровительная программа «Подготовка борцов по спортивной борьбе» в спортивно-оздоровительных группах. Программа строится на основе и с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, Устава МБУ «СШ №9». Программа реализует на практике следующие принципы:

-Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех годах их жизнедеятельности.

-Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации спортивно-оздоровительной программы.

-Создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности в спортивно-оздоровительных группах подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Новизна данной программы заключается в необходимости разработки и использования в практике методических материалов для работы с детьми с 7-9 лет.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах спортивно-оздоровительной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6 – 9 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6-9 лет, желающих заниматься спортивной борьбой.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни спортсменов посредством занятий в объединении спортивной борьбы.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
- Устранение недостатков физического развития.
- Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками.
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой.
- Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей).
- Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
-Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Для реализации данной программы в МБУ «СШ № 9» есть все необходимые условия - это квалифицированные тренера, финансовое обеспечение,

материально-техническая база (спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь и оборудование, спортивная форма).

Ожидаемый конечный результат освоения спортивно-оздоровительной программы: Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группы начальной подготовки, у занимающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Формы предъявления результатов:

- контрольно -переводные нормативы по ОФП и СФП;
- выступление на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах (Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Особенности набора в спортивно – оздоровительную группу допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность занятий не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико- тактической подготовки в спортивной борьбе.

В данную программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно- оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

1.2. Общие требования к организации тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся на последующие года обучения обуславливаются соответствующим

возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Учебный год составляет 52 учебных недели, в том числе 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

1.3. Основные морфологические и психолого-педагогические особенности

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

2.РЕЖИМ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год подготовки	Год обучения	Минимальное количество занимающихся	Максимальное число занимающихся в группе	Максим. режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года

		щихся в группе				
Спортивно-оздоровительный	весь период	10	17	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

Занимающиеся, успешно освоившие программу обучения в спортивно-оздоровительных группах и сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

Учебный план на 52 недели тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе отделения спортивная борьба

№ п/п	Разделы подготовки	кол-во часов 6
1.	Общая физ. подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	60
3	Технико-тактическая подготовка	70
4	Теоретическая и психологическая подготовка	8
5	Восстановительные мероприятия	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Выполнение контрольных нормативов	4
8.	Участие в соревнованиях	-
	ИТОГО ЧАСОВ	312

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительные группы в отделениях спортивной борьбы от 6 до 17 лет. По возрасту, физическому развитию группы разделяются на: **СОГ** (учащиеся 6-9 лет), **СОГ** (учащиеся 10-13 лет) и **СОГ** (учащиеся от 14 до 17 лет). Решение о проведении тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами тренировочной работы в СОГ являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед,

лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия, медицинско- восстановительные мероприятия.

В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

1.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых годах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 60 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

-Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3 – 5 мин.

-Элементы акробатики 6 – 10 мин.

-Игры в касания 4 – 7 мин.

-Освоение захватов 6 - 10 мин.

-Упражнения на борцовском мосту 5 – 7 мин.

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

Основой отбора учебного материала в спортивно-оздоровительных группах должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

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

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются

следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировок в спортивно-оздоровительных группах достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

2.СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно, обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

2-1 Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, растёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, крестным шагом. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партер, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

2-2 Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полу приседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партером с отрывом и без отрыва его от ковра, Упражнения с партером: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.

2-3 Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В КАСАНИЯ

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	ЗАТЫЛОК	1	11	12	31
2.	СПИНА	2	13	14	31
3.	ПОЯСНИЦА	3	15	16	33
4.	ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	4	17	18	34
5.	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	5	19	20	35
6.	ЛЕВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	6	21	22	36
7.	ЛЕВОЕ ПЛЕЧО	7	23	24	37

8.	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	8	25	26	38
9.	ПРАВАЯ ПОДМЫШЕНАЯ ВПАДИНА	9	27	28	39
10.	ПРАВОЕ ПЛЕЧО	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

-Место касания прикрывать нельзя
-Место касания прикрывать можно
-Захватывать руки соперника нельзя
-Захватывать руки соперника можно
-Ограничение площади игрового поля
-Запрещение отступать
-Менее подготовленный учащийся получает гандикап
-Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ пп	Зона (части тела) захватов- упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на спортивно – оздоровительном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы

наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в 11 захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

-Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.

-В соревнованиях участвуют все ученики

-Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя

-Факт победы -выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ
(ИГРЫ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
-левый бок к левому
-правый бок к правому
-левый бок к правому
-правый бок к левому соперники разошлись и встретились
-один партнёр на коленях, другой стоя.

- оба соперника на коленях

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

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтенье ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.

3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3-1 Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

3-2 Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Игуменов В.М. Подливаев Б А.Основы методики обучения в спортивной борьбе.М,198б.3бс.

2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

3. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.

4. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.

5. Пилоян Р. А., Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.

6. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999

7. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. -39 с.

8. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

9. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. - М.'2001г

10. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г

11. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984. -144С.

12. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.

13. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов. - М.: ФИС,1979. - 142 с.

14. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.

15. Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001. - 92