

Муниципальное бюджетное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Богородск
Нижегородской области»

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол №1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУ «ФОК» «Победа»
№ 2/80 от 30.08.2019 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
по виду спорта
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст детей 6-16 лет

Срок реализации 3 года.

Автор программы:
тренер-преподаватель
Акчурин Р.К.

Нижегородская область
г. Богородск
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| Глава 1 Пояснительная записка.....3 | |
| 1.1.Общая характеристика системы подготовки борцов.....4 | |
| Глава 2 Рабочая программа.....4 | |
| 2.1. Годовой учебный план, план – график распределения учебных часов для общеразвивающих групп.....6 | |
| 2.2. Теоретическая подготовка.....8 | |
| 2.3. Общая физическая подготовка.....11 | |
| 2.4.. Специальная подготовка.....12 | |
| 2.5. Техничко-тактическая подготовка.....13 | |
| 2.6. Психологическая подготовка.....13 | |
| 2.7. Соревновательная подготовка.....14 | |
| 2.8.Восстановительные мероприятия.....14 | |
| 2.9. Приложения 1,2,3,4.....14 | |
| 2.10. Зачетные требования.....29 | |
| Литература.....33 | |

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по греко – римской борьбе (далее – Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ФОКа «Победа».

Программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам. Каждый год обучения характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

В секцию греко-римской борьбы принимаются все желающие дети, занимающиеся борьбой и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

В группы зачисляются дети с 6 лет и старше. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Обучающиеся общеразвивающих групп, имеющих необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в предпрофессиональные группы, могут быть зачисленные в соответствующие учебные группы.

Возможен прием (дополнительный набор), перевод и передача обучающихся из одной группы в другую, восстановление обучающихся в течение учебного года в группы первого, второго и последующих годов обучения и этапов подготовки при условии владения ими навыками, требуемые для дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы, в следующих случаях:

- по желанию обучающегося, родителей (законных представителей);
- при наличии места в учебной группе;
- перевода из других учреждений.

Возможен перевод обучающихся из любой другой спортивной школы или другого учреждения дополнительного образования, реализующего программу соответствующего уровня. При приеме в Учреждение в порядке перевода из другого учреждения, предоставляется справка учреждения из которого осуществляется перевод обучающегося, в которой указывается стаж занятий, этап и год обучения, спортивный разряд и прохождение дополнительной образовательной программы, заверенной печатью данного учреждения.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки борцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

Актуальность и новизна программы: Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия

для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

В общеразвивающей программе основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям борьбой максимально возможное количество детей;
2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. Научить элементарным приёмам борьбы;
4. Создание условий для развития личности ребенка.
5. Создание условий для профессионального самоопределения.

Общая характеристика системы подготовки борцов

Подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до Мастера спорта России международного класса. Этот период составляет 10 – 15 лет и включает в себя следующие этапы.

Содержание деятельности общеразвивающих групп МБУ ФОК «ПОБЕДА» определяется дополнительными образовательными программами.

Спортивная подготовка обучающихся включает в себя следующие этапы подготовки, при обучении на которых реализуются задачи:

общеразвивающий этап подготовки, нормативный срок освоения весь период:

- сохранение у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критериями оценки деятельности Учреждения на этапах подготовки являются:

На общеразвивающем этапе:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
2. состояние здоровья, уровень физического развития;
3. уровень навыков гигиены и самоконтроля.

Рабочая программа

Организация образовательного процесса Учреждения регламентируется учебными планами, программами, разработанными Учреждением самостоятельно, принятыми Тренерским советом.

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время. Распределение учебных занятий по месяцам осуществляется в зависимости от содержания условий работы учебных групп в соответствии с годовым учебным планом, утвержденным директором в соответствии с требованиями Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.1251 – 03.

Продолжительность учебных занятий составляет не менее 42 недель.

Продолжительность одного занятия не может превышать:

- на общеразвивающем этапе обучения – 2 академических часов;

Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Расписание учебных занятий и их длительность утверждается директором Учреждения по представлению тренеров - преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Изменение расписания учебно-тренировочных занятий оформляется приказом директора учреждения.

Наполняемость учебных групп, обучающихся в учреждении и предельная недельная часовая нагрузка на одну группу, определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительными образовательными программами, исходя из психолого-педагогической целесообразности, с учетом возраста обучающихся, специфики и направленности деятельности группы, благоприятного режима работы и отдыха, с учетом требований Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03, действующими нормативными актами в области образования, физической культуры и спорта.

Численный состав занимающихся и объем учебной нагрузки (работы) на одну группу часов в неделю представлен в таблице. Недельный режим учебной нагрузки является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

| Программа | Период обучения | Минимальный/ Максимальный количественный состав групп (чел.) | Максимальный объем учебной нагрузки (ч/нед) |
|-----------------|-----------------|--|---|
| общеразвивающая | Весь период | 15/ 30 | До 6 |

Основными формами учебного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Учреждение для обеспечения круглогодичности учебного процесса, активного отдыха обучающихся в период каникул организует спортивные

соревнования, различные познавательные и досуговые мероприятия, в том числе и выездные.

Выпускниками считаются обучающиеся, выполнившие требования учебной программы. Вручается квалификационная книжка при условии присвоения разряда.

**Годовой учебный план
(весь период обучения)**

| № | Разделы | общеразвивающие весь период |
|---|---|--------------------------------|
| | Теоретическая Подготовка | 9 |
| | Общая физическая Подготовка | 130 |
| | Специальная физическая Подготовка | 35 |
| 1 | Технико-тактическая Подготовка | 54 |
| 2 | Психологическая Подготовка | 8 |
| 3 | Соревновательная Подготовка | 4 |
| 4 | Инструкторская и судейская Практика | - |
| 5 | Контрольно-переводные испытания, приемные и зачётные упражнения | 8 |
| 6 | Восстановительные Мероприятия | - |
| 7 | Врачебный и медицинский Контроль | 4 |
| | | 252 |

**Годовой план-график распределения учебных часов для групп (весь период - 6 часов в неделю)
Греко-римская борьба**

| № п/п | Разделы подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1 | Теоретическая | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - |
| 2 | Общая физическая | 130 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 2 | - |
| 3 | Специальная физическая | 35 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | - | - |
| 4 | Технико-тактическая | 54 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 4 | 6 | 7 | 3 | 6 | 4 | - |
| 5 | Психологическая | 8 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - |
| 6 | Соревновательная | 4 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Контрольно- переводные испытания, приемные и зачетные упражнения | 8 | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | - |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
| Всего | | 252 | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 22 | 24 | 28 | 22 | 24 | 10 | - |

Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 5 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

План по теоретической подготовке

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

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в РФ (1 час)

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. Спортивная борьба в РФ (1 час)

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ТЕМА 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (1 час)

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие качеств : силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца : рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час)

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ТЕМА 7. Основы техники и тактики борьбы (1 час)

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы : основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

ТЕМА 8. Основы методики обучения и тренировки (1 час)

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

ТЕМА 9. Моральная и психологическая подготовка (1 час)

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношение с тренером, врачом, администрации школы и др.)

ТЕМА 10. Физическая подготовка (1 час)

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

ТЕМА 11. Периодизация спортивной тренировки (1 час)

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

ТЕМА 12. Планирование и контроль тренировки (1 час)

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

ТЕМА 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований (1 час)

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой (1 час)

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

ТЕМА 15. Просмотр и анализ соревнований (1 час)

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку.

Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

ТЕМА 16. Установки перед соревнованиями (1 час)

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Практические занятия

Общая физическая подготовка:

упражнения для развития гибкости:

- пружинистые повороты туловища, из положения, сидя;
- из положения, лежа на спине, доставание ногами ковра за головой;
- наклоны, из положения, сидя ноги в стороны;
- вращения верхних конечностей и плечевого пояса;
- стойка на гимнастическом мосту.

Все эти упражнения входят в разминку.

упражнения для развития ловкости:

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

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями.
- е) бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, бег с вращением);
- ж) прыжки со скакалкой;
- з) выполнение акробатических упражнений (кувырки вперёд и назад, кувырки боком, полёт - кувырок, подъём разгибом; перевороты колесом).

упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине; отжимание от пола; упражнения для пресса; лазанье по канату.

- игры в блокирующие захваты и упоры.
- игры в теснении.
- игры в перетягивании.
- игры за овладение условленным предметом.
- игры с прорывом через строй, из круга.

для заинтересованности обучающихся, при выполнении силовых упражнений следует использовать игровые формы: «лесенка»; «команда на команду».

упражнения для развития быстроты:

- эстафеты;
- челночный бег
- бег из разных исходных положений (лежа, сидя, на коленях).

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения - ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий, прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.), спортивные и подвижные игры (см. приложение 1).

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость увеличивается медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

1. Интервал между тренировками на выносливость. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

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

В ОФП целесообразно включать игровые занятия, на данном этапе футбол, пионербол, плавание. Обучение плаванию должно проводиться квалифицированным специалистом, по одному часу в неделю.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, обучающие падениям:

- и. п. - упор, лёжа на пальцах. Сгибать и разгибать руки.
- и. п. - стоя на коленях руки за спиной. Падать вперёд с упором на руки.
- и. п. - стоя на коленях. Падение в сторону с опорой на руку.
- и. п. - о. с. Падать назад с поворотом в падении на 180 градусов на руки.
- прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.
- и. п. - о. с. Падение вперед, опора на ладони, затем - на предплечья.
- и.п. - партнеры стоят лицом друг к другу. Один захватывает другого за ноги, вынося их в сторону. Партнер падает с опорой на руки.
- прыжки со стула, скамейки на обе ноги.

- передвижение на коленях с захватом голени.

При освоении простейших форм ведения единоборств, предпочтительна игровая форма подачи учебного материала. Игры с элементами единоборств: «оторви от ковра», «забеги за спину», «борьба на коленях», «выведение из равновесия», «перетягивание каната», «борьба на одной ноге», «регби на коленях», «игра с касаниями», «игра с тиснениями», «борьба за мяч», «янусы», «ромашка», «наступи на ногу» и т.д.

Желательно частое чередование игр (пояснение к играм см. в приложении). Упражнения для развития специальной ловкости: забегание и перевороты на борцовском мосту; «промокашка»; «турецкий мостик».

Технико-тактическая подготовка

Большее внимание уделяется изучению техники в предсоревновательный период тренировочного процесса. Общеразвивающие группы подготовки изучают приёмы в стойке и партере:

перевод в партер рывком за руку, перевод в партер нырком под руку, переворот накатом, переворот подрывом двух рук, переворот забеганием, броски через спину с захватом за руку, броски через спину с захватом за руку и туловище, броски через спину с захватом за руку и голову.

Начинают изучать броски из крестового захвата: броски прогибом, броски заступом, броски зависом.

Изучают контрприёмы в партере и стойке.

Обучение и совершенствование техники борьбы выполняются многократным повторением приемов. По мнению большинства тренеров, количество повторений при изучении приема составляет 20-29 раз и при совершенствовании 30-40 раз за урок.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование спортивного интеллекта;
- оказание психологической помощи детям в преодолении трудностей.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, индивидуальные и групповые занятия.

Соревновательная подготовка.

По мере подготовленности, спортсмены могут быть выставлены на соревнования по греко-римской борьбе, согласно календаря спортивно – массовых мероприятий.

Восстановительные мероприятия.

Восстановление работоспособности - преимущественно естественным путём, оптимальное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха, проведение занятий в игровой форме, посещение бани, витаминизация пищевого режима. Во время школьных каникул рекомендуется выезд в спортивно - оздоровительный лагерь.

Приложение 1 – общей физической подготовке

Подвижные игры, рекомендуемые для занятий.

«Регби на коленях». Игра проходит на борцовском ковре, по противоположным сторонам обозначаются ворота (любой предмет или вещь (в нашем случае гимнастический мат) может выступать в роли ворот). По правилам игры мяч необходимо прижать к воротам соперника. Запрещено вставать на ноги, наносить удары сопернику, кусаться или царапаться;

«Ромашка». Игра также проходит на борцовском ковре, одна команда ложится в центре круга, как можно плотнее прижавшись, друг к другу, а вторая становится по краю ковра. По правилам игры вторая команда должна вытащить каждого соперника за пределы круга. Запрещено игрокам первой команды вставать на ноги и ударять соперников.

«Сумо». Игра проводится на борцовском ковре. В ней принимают участие два человека. Игра начинается в центре ковра, задача каждого из участников - заставить соперника выйти за пределы круга. Соперники могут выталкивать, выносить друг друга за пределы круга, причём допускается падение игроков в его пределах. Как и в предыдущих играх, не разрешается наносить удары сопернику, кусаться, царапаться .

«Вышибала». Игра проходит на борцовском ковре, с учётом времени. В ней принимают участие две команды. Одна команда распределяется вокруг

красного круга на коленях, вторая внутри круга, на ногах. Задача первой команды за кратчайшее время выбить мячом каждого игрока соперников, при броске, нельзя касаться красной линии и нельзя вставать на ноги. Игрокам второй команды нужно увернуться от мяча, при этом, не выходя на красную линию. Игра проходит с учетом времени, после того, как, выбьют последнего соперника, команды меняются местами.

«Игра с тиснениями». Задача научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить соперника из состояния равновесия. Игроки стоят в круге, по команде тренера начинают выталкивать друг друга за линию, разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за линию.

«Третья точка». Задача научить выведению из равновесия. Игроки стоят на расстоянии 1-2метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга, для того, чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела (кроме подошв). Начинать игру можно только после рукопожатия. Не разрешается бросать и ударять соперника, делать болевые захваты. Побеждает тот, кто заставил соперника коснуться третьей точкой ковра.

«Цапля». Задача научить стоять устойчиво на одной ноге. Игрок А стоит на одной ноге и дает свободно захватить вторую ногу игроку В. По команде тренера игрок В старается заставить игрока А коснуться пола, а игрок А старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

«Береги спину». Задача научить оставаться в стойке при нападении соперника сзади. Игрок А стоит в средней стойке, а игрок В проводит захват за пояс сзади. Не отпуская захвата, он должен заставить игрока А коснуться рукой или коленом ковра. Задача игрока А устоять или сорвать захват. Не разрешается бросать и делать болевые захваты. Разрешается толкать, сбивать и отрывать соперника от ковра.

«Борьба за мяч». Стоящие друг против друга борцы держат мяч одинаковым захватом, а затем по сигналу каждый старается завладеть им и поднять над головой. Вместо мяча можно использовать гимнастическую палку, кусок верёвки и т.п.

«Борьба руками». Сидя друг против друга, поставить руку на локоть и, обхватив большой палец товарища, стараться пригнуть его руку вниз. В качестве опоры для локтя может быть стол, колено своей согнутой ноги (борьбу можно проводить и лёжа на животе друг против друга).

«Петушиный бой». Стоя друг перед другом на одной ноге, захватить рукой голень своей одноименной ноги, а другую руку заложить за спину. Передвигаясь в таком положении, толчками плечом или грудью заставить противника коснуться земли другой ногой.

«Бой всадников». Посадить партнёра себе на спину и обхватить руками его ноги. Верхний держится одной рукой за плечо, другая рука свободна. Соревнования проводятся с другой такой же парой. Задача - столкнуть или стащить «всадника» на пол.

«Янусы». Янус - это древнеримское божество, изображаемое с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны. Станьте спиной друг к другу, переплетите руки и устройте забеги на 20-25 метров. Сначала один бежит лицом, а другой спиной вперед, потом наоборот. Побеждает та пара, которая быстрее пробежала вперед и назад.

«Борьба коленями». Сядьте друг против друга так, чтобы вы могли поставить свои колени между коленями партнера или наоборот. Если ваши колени находятся внутри, то вы пытаетесь ими развести в стороны ноги соперника. Побеждает тот, кто смог раздвинуть колени соперника на расстояние, равное ширине двух ладоней. Сдвигать с места ступни ног запрещается.

«Игры в касания». Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения и тренировки подростка в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: «видеть» партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться, самостоятельно творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров и соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять, но для того, чтобы максимально приблизить игровой поединок к спортивной борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек, частей тела, защита которых вызывает соответствующую реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действия. Так, задание коснуться двумя руками одновременно заданной точки (части тела) вначале представляет определенную трудность. Но по мере накопления опыта занимающиеся справляются и с этой задачей. Например, однажды, случайно заблокировав одну из рук соперника и неожиданно освободившись, борец опережает партнера, касается двумя руками заданной части тела, побеждает. В таких ситуациях формируется понятие «блокирование». Последнее является одним из видов действий, довольно часто встречающихся в борьбе.

Ситуации, связанные с преодолением помех при касании определенных зон, приводят играющих к пониманию роли активного (атакующего) захвата. Появляются элементы начального тактического мыш-

ления, фрагменты настоящего единоборства, свойственные именно спортивной борьбе. Практически игры в касания неисчерпаемы в своих вариациях.

Приложение 2 - к специальной физической подготовке

«Растягивание».

Основополагающими принципами тренировочного процесса начинающих спортсменов всегда являлись дисциплина, постоянное повышение нагрузок, максимальное наращивание физической силы и расширение возможностей двигательного аппарата. Все тренеры, естественно, заинтересованы в групповых методах работы. Но при всем том главной целью остается обучение каждого в отдельности.

Лучше всего проводить обучение растягиванию на собственном примере. Когда вы сами выполняете упражнения на растяжку и получаете от этого удовольствие, ваш энтузиазм легко передается учащимся, и они быстро начинают перенимать такое же отношение к данной области физического развития.

С недавних пор растягивание получило широкое распространение в качестве профилактического средства борьбы с травматизмом, но даже здесь возобладал максималистский подход к развитию гибкости. Ошибка сторонников такого подхода в том, что растягивание - процесс сугубо индивидуальный. Объясните своим ученикам, что в нем нет места соревнованию. Учащимся не следует сравнивать свои достижения с достижениями остальных членов группы, потому что каждый человек по-своему уникален. Основное внимание нужно уделять тому, чтобы человек чувствовал растягивающее напряжение, а не пытался через силу добиться максимальной амплитуды движений. Чрезмерные нагрузки в начальной стадии процесса развития гибкости ведут только к перенапряжению, отрицательному отношению к упражнениям и, как следствие, к возможным травмам. Если тренер заметил у кого-то из членов группы особую жесткость мышц или тугоподвижность в суставах, он должен предложить ему индивидуальный комплекс упражнений, которым занимающийся мог бы позаниматься на досуге, отдельно от группы.

Тренеры должны довести до каждого из подопечных важность разумного и осторожного подхода к растягиванию. Тренерам не следует устанавливать для них какие-то нормы или лимиты нагрузок. Вскоре занимающиеся сами научатся дозировать нагрузки в соответствии с индивидуальными возможностями. Наилучшие успехи достигаются наиболее естественным образом - и доставляют наибольшее удовольствие.

2-3 минуты бега трусцой перед растягиванием.

Будьте осторожны: опасайтесь чрезмерного увлечения растяжками. Во время умеренных растяжек расслабляйтесь и не допускайте перенапряжения. *Не задерживайте дыхание!* Растягивайтесь в свое удовольствие. Перенапряжение и переутомление до добра не доведут!

приложение 3 - к специальной физической подготовке.

Для развития мышц ног:

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

Для развития мышц рук:

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

Для развития мышц спины:

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
 2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за

головой, локти разведены в стороны.

3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.

4. Выравнивание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

Игры с элементами единоборств: «оторви от ковра», «забеги за спину», «борьба на коленях», «выведение из равновесия», перетягивание каната; «борьба на одной ноге», «регби на коленях», «игра с касаниями», «игра с теснениями», «борьба за мяч», «янусы», «ромашка», «наступи на ногу» и т.д.

Упражнения для развития специальной ловкости:

- забегание на борцовском мосту;
- перевороты на борцовском мосту;
- забегание на руках;
- перевороты на руках;
- вставание со стойки на борцовский мост;
- вставание со стойки на гимнастический мост.

Упражнения с гантелями, для развития специальной силы:

- упражнение для разгибателей плеч. Выжимание из-за головы. И.п.: руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, кисти у затылка, гантели вверх одновременно или попеременно, не опуская локтей;
- упражнение для мышц плечевого пояса. Поднимание прямых рук в стороны в наклоне вперёд. И.п.: туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, руки опущены вниз, ладони обращены внутрь. Выполнение: поднимать прямые руки в стороны, не сгибая туловища. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.
- упражнение для мышц плечевого пояса и разгибателей плеч (трицепсов). Выжимание двумя руками. И.п.: основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь. Выполнение: одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Специальные упражнения с резиной-амортизатором для развития эластичности в суставах плечевого пояса, для грудных мышц и передних пучков дельтовидных мышц.

Поднимание прямых рук вперед, и.п.: выпад вперёд спиной к стене, прямые руки отведены назад - вниз, пальцы захватывают концы амортизаторов, середина которого закреплена на высоте пояса за крючок в стене или за дверную ручку. Выполнение:

поднимать прямые руки вперёд. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании;

- упражнение для мышц, приводящих руки к туловищу, грудных, лопаток, широчайшей спины. Опускание рук вниз и отведение назад, и.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, прямые руки подняты вверх, пальцы захватывают концы амортизатора, закреплённого на крючке стены или дверной ручке. Выполнение: опускать руку вниз и отводить назад одновременно или попеременно. Делать вдох при отведении рук назад, выдох при опускании;
- упражнение для мышц дельтовидных, лопаток и всего плечевого пояса.

Поднимание прямых рук вверх, и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ладони обращены к бёдрам, пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под стопами ног. Выполнение: поднимать прямые руки вперед вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох при опускании.

Количество повторений каждого движения колеблется от 5-6 до 15-20 раз. Вначале упражнения выполняют минимальное число раз, каждую неделю можно добавлять по 1 -2 движения, доводя их число до максимума. В дальнейшем нагрузку повышают за счёт смены резины на более тугую.

Схема комплекса для развития ловкости.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---|---|
| 1я станция | Общее время 8 мин. | |
| Акробатические упражнения 1. «Ножик» (из и.п. лежа на спине, руки вверх - группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из п.л. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет вращения. То же и вправо. 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты. | 2 мин., 4 серии по 8-12 раз 2 мин., 4 серии по 10-16 раз 2 мин., 4 серии по 5-8 раз -Г 2 мин., 4 серии по 10-14 раз | На гимнаст. Мат |
| <i>Варианты упражнений</i> | | |
| 1. 1) Передвижение в упоре сзади 2) Комбинации кувырков вперед и назад из разных исходных положений. 3) Длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины 4) Перевороты вперед: а) с головы (разгибом) б) с разбега через стойку на руках | 2 мин., 4x10-12 2 мин., 4x1 0-1 4 2 мин., 4x8-12 2 мин., 4-6 раз 4-6 раз | В форме соревнований * С постепенным усложнением препятствий Выполняются только после предварительного Освоения со страховкой и Помощью |
| 2. 1) Передвижения в упоре сзади, назад, в стороны 2) Кувырки вперед из разных исходных положений с переходом в разные конечные положения 3) Перевороты боком 4) Рондат | 2 мин., 8x1 Ом 2 мин., 4x10-12 2 мин., 6-8 раз 2 мин., 6-8 раз | В форме соревнований Со страховкой и помощью предварительного Освоения |

Приложение 4 – к технико-тактической подготовке

Приёмы в партере.

Переворот ключом, подрывом двух рук сбоку.

Атакующий занимает позицию сбоку от противника, его правая нога находится на колене, а левая, стоящая на ступне, выдвинута вперёд. Атакующий прижимается грудью к спине соперника и, захватив его дальнюю руку за плечо сверху, передвигаясь к его голове, захватывает одноимённое плечо из-под живота, упираясь ногами в ковёр, переворачивает соперника на лопатки.

Переворот залеганием с захватом шеи из-под плеча.

Атакующий наваливаясь грудью с левой стороны, подводит левое плечо под одноимённое плечо противника, а правую руку кладёт ему на шею и соединяет пальцы в крючок. Поднимая левой рукой захваченное плечо вверх и отводя его вправо к голове соперника, атакующий нажимая правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает на лопатки.

Перевороты накато́м.

Верхний борец, захватив туловище нижнего, переворачивает его через себя спиной к коврику, становясь на мост или полумост.

Приёмы в стойке.

Перевод рывком за руку.

Атакующий своей левой рукой захватывает снаружи запястья правой руки противника и направляет в сторону вниз. Второй рукой подхватывает его плечо изнутри и, продолжая резким рывком начатое движение, разворачивает противника боком. Захватив свободной рукой, туловище сзади, он всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым, сталкивая соперника в партер.

Перевод нырком под руку с захватом шеи и предплечья.

Приседая, атакующий левой рукой поднимает правую руку соперника ныряя под неё. Одновременно зашагивает одной ногой за спину соперника и делает за шею вниз-в сторону. Захватывает рукой туловище атакуемого сзади, отклоняясь немного назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

Бросок через спину с захватом двумя руками за руку.

Захватывая руками руку соперника, атакующий наклоняется вперед, поворачивается к атакуемому спиной, продолжает движение вперёд в сторону удерживая плотный захват. Выпрямляя ноги, перебрасывает соперника через спину на ковер.

Броски через спину с захватом руки и туловища.

И.П. правая нога впереди, левая сзади. Обоюдный захват, левая рука тянет за предплечье, правая зафиксирована на пояснице. Под ворот одним движением скручиванием свалить соперника на спину. Левое плечо идёт книзу, правое на место левого. При подвороте захват слегка ослаблен, давая возможность подвернуться.

Броски прогибом.

Захватив туловище с рукой соперника, атакующий подставляет сзади стоящую ногу на уровень впереди стоящей. Затем резко выпрямляет обе ноги, подбирая руками туловище соперника на себя - вверх. Отрывает его от ковра и, прогибаясь назад, в падении перебрасывает его через себя, разворачиваясь перед ковром в сторону захваченной руки.

Зачетные требования

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. Основным критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По специальной физической подготовке:

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

По технике – тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегание на мосту.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегание без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

*оценка «4» - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

*оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

*оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

* «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

*оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

*оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

*оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

*оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

*оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

*оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна)

*оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

*оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

*оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировки, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита – прием; б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

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

*оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе; *оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Контрольно – переводные испытания, приемные и зачетные упражнения по ОФП и СФП для общеразвивающих групп трех годов обучения

| № № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-------------------------------------|-----|-----|--|----------|------|-----|-----|-------------|--|------|------|------|--|--|
| | | 29-47 кг | | | | 53-66 кг | | | | Свыше 73 кг | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| ОФП | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | | | 5,4 | 5,3 | 5,2 | | | 5,8 | 5,7 | 5,6 | | |
| 2 | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | | | 9,6 | 9,4 | 9,2 | | | 9,8 | 9,6 | 9,4 | | |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | | | 4 | 6 | 8 | | | 2 | 4 | 6 | | |
| 4 | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 16 | 24 | 32 | | | 8 | 16 | 24 | | | 2 | 8 | 16 | | |
| 5 | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | | | 30 | 35 | 40 | | | 15 | 20 | 25 | | |
| 6 | Приседания с партнером равного веса(кол.раз) | 4 | 5 | 6 | | | 6 | 7 | 8 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| 7 | Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | | | 12 | 15 | 18 | | | 8 | 10 | 12 | | |
| 8 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол.раз) | 5 | 6 | 7 | | | 4 | 5 | 6 | | | 1 | 2 | 3 | | |
| 9 | Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках(кол.раз) | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | 9 | | | 2 | 3 | 4 | | |
| 10 | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | | | 10,0 | 9,8 | 9,6 | | | 12,6 | 12,4 | 12,2 | | |
| 11 | Прыжок в длину с места (с) | 150 | 160 | 170 | | | 150 | 160 | 170 | | | 150 | 160 | 170 | | |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | | | 42 | 44 | 46 | | | 40 | 42 | 44 | | |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | | | 4,8 | 5,0 | 5,2 | | | 5,0 | 5,2 | 5,4 | | |
| 14 | Бросок набивного мяча (3 кг) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | | | 5,0 | 5,5 | 6,0 | | | 5,5 | 6,0 | 6,5 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|--------------|--------------|--|--|--------------|--------------|--------------|--|--|--------------|--------------|--------------|--|
| | вперед из-за головы (м) | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | | | 6,0 | 6,5 | 7,0 | | | 5,0 | 6,0 | 7,0 | |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | | | 4 | 5 | 6 | | | 3 | 4 | 5 | |
| 17 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | | | 12 | 15 | 18 | | | 10 | 12 | 14 | |
| 18 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | | | 9 | 11 | 13 | | | 4 | 6 | 8 | |
| 19 | Бег на 400 м (мин,с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | | | 1,18 | 1,16 | 1,14 | | | 1,23 | 1,21 | 1,19 | |
| 20 | Бег на 800 м (мин,с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | | | 3,10 | 3,05 | 3,00 | | | 3,20 | 3,15 | 3,10 | |
| 21 | Бег на 1500 м (мин,с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | | | 7,30 | 7,20 | 7,10 | | | 7,50 | 7,40 | 7,30 | |
| СФП | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Челночный бег 3x10 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | | | 7,6 | 7,5 | 7,4 | | | 7,8 | 7,7 | 7,6 | |
| 23 | 10 кувырков вперед (с) | 18,8 | 18,4 | 18,00 | | | 7,30 | 7,20 | 7,10 | | | 7,30 | 7,20 | 7,10 | |
| 24 | Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | | | 18,8 | 17,6 | 16,4 | | | 19,6 | 18,4 | 17,2 | |
| 25 | 5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | | | 17,5 | 16,5 | 15,5 | | | 17,5 | 16,5 | 15,5 | |
| 26 | Забегание на мосту : 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево , 10 – вправо (с), 15 – влево , 15 – вправо (с) | 20,0 48,0 | 19,0 46,0 | 18,0 44,0 | | | 20,0 54,0 | 19,0 52,0 | 18,0 50,0 | | | 27,0 54,0 | 26,0 52,0 | 25,0 50,0 | |
| 27 | Перевороты на мосту : 10 раз (с), 15 раз (с) | 35 33 | 33 31 | 31 | | | 39 37 | 37 35 | 35 | | | 37 | 36 | 34 | |
| 28 | 10 бросков манекена под воротом (с) | 36 | 33 | 30 | | | 37 | 34 | 31 | | | 38 | 35 | 32 | |
| 29 | Броски манекена под воротом за 20 с (кол. Бросков) | 4 | 5 | 6 | | | 4 | 5 | 6 | | | 4 | 5 | 6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|--|--|----|----|----|--|--|----|----|----|--|--|
| 30 | Тест 4 мин : 4 серии бросков манекена под воротом: 5 бросков за 40 с, макс.кол-во бросков за 20 с (после 2 серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с) | 22 | 24 | 26 | | | 20 | 22 | 24 | | | 18 | 20 | 22 | | |
|----|---|----|----|----|--|--|----|----|----|--|--|----|----|----|--|--|

Контрольные переводные нормативы

По общей физической подготовке:

В конце учебного года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке:

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

По технико – тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегание на мосту.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегание без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

*оценка «4» - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

*оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

*оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

* «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

*оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

*оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

*оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

*оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

*оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

*оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна)

*оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

*оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

*оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировки, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита – прием; б) прием – контрприем – контрприем; в) прием в стойке – прием в партере.

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

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

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

Теоретические вопросы

1. Вопрос: Как занятия спортивной борьбой влияют на организм человека?

Ответ: Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Человек вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам.

2. Вопрос: Развитие спортивной борьбы в РФ

Ответ: Развитие современной борьбы в России началось в конце XIX века. До 80-х гг. ею увлекались лишь энтузиасты-одиночки. В 1885 по инициативе врача и большого приверженца физической культуры Владислава Краевского в Петербурге образован Кружок любителей тяжелой атлетики, в котором занимались и борьбой. Со временем кружки любителей борьбы и «тяжелоатлетические» общества стали появляться в Москве, а затем и в других городах. В 1896 сподвижник Краевского Владислав Пытлясинский издал первое в России учебное пособие по французской борьбе.

3. Вопрос: Когда прошел первый чемпионат страны в РФ ?

Ответ: Первый чемпионат страны прошел в 1886 году. В нем приняли участие семь борцов. Деления на весовые категории не проводилось. Первый чемпион России по греко-римской (французской) борьбе — Александр Шмелинг. А первым человеком, который принес известность русской школе борьбы стал Георг Гаккеншмидт, ставший Чемпионом Европы в 1898 году. Он получил прозвище «Русский Лев».

4. Вопрос: Гигиенические требования к занимающимся борьбой?

Ответ: 1) строго соблюдать спортивный режим. Регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т.д.;

2) поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь. Занимающиеся обязаны приходить в зал с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Необходимо коротко стричь ногти; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);

3) следить за полостью рта. Ежедневно чистить зубы во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополоскать рот;

5. Вопрос: Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой

Ответ: 1. Все занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

2. Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии преподавателя.

3. При разучивании приемов, броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

4. При всех бросках атакованный использует действия самостраховки.

5. Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу.

6. Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

7. При проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

8. До тренировочных схваток помимо обще развивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание обратить на мускулатуру спины, лучезапястные, голеностопные суставы, шею, ушные раковины.

9. Занимающиеся должны владеть приемами страховки и самостраховки и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

6. Вопрос: Как часто спортсмен должен проходить медицинский контроль?

Ответ: Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает: - анамнез; - врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания - электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи; В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

- Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»
1997 г. «Просвещение»
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г.
Физкультура и спорт
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов
2001 г. «Просвещение»
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА
- Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г.
«Просвещение»
- Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г.
«Асадема»
- Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры
1998 г. «Дрофа»
- Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней
школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
- Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»