

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БОХАНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ВИДУ СПОРТА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
направленность: физкультурно-спортивная**

возраст: 9-17 лет.

Срок реализации: 8 лет

Составители:

Вахрушкин Валерий Борисович,

тренер-преподаватель;

Балтахинов Александр Григорьевич,

тренер-преподаватель;

Иванов Владимир Игнатьевич,

тренер-преподаватель;

Зунтоев Дмитрий Рудольфович,

тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	4
1.3.1.Учебный план.....	4
1.3.2.Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты.....	35
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1.Условия реализации программы	36
2.2.Оценочные материалы.....	37
2.3.Методическое обеспечение программы	39
2.4.Список литературы	40
Приложение	

РАЗДЕЛ №1

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Устава МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательной программы МБУ ДО «Боханская ДЮСШ».

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Адресат программы, возраст детей. Программа предусматривает возраст обучающихся с 9 лет. Принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных борцов с 9-летнего возраста объемом 3402 часа.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели программы:

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

Образовательные:

- дать представления о виде спорта борьба.

- развить познавательный интерес к спорту, включить в познавательную деятельность информационные технологии, видеоматериалы по борьбе, приобрести определенные знания, умения, навыки, компетенции в этом виде спорта;

- освещать последние достижения в вольной борьбе;

- знакомить с выдающимися спортсменами - борцами;

- осуществить теоретическую подготовку обучающихся;

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся поэтапного освоения вида спорта вольная борьба;

- принимать участие в соревнованиях различного уровня;

- предоставить возможность физического развития, ловкости, смелости, выносливости, аккуратности;

Воспитательные:

- повысить мотивацию обучающихся к достижению высоких спортивных результатов;

- сформировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

- поддержать умение выступления в команде;

- способствовать развитию морально-волевых качеств;

Личностные:

- сформировать общественную активность личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развить мотивацию к занятиям спортом, потребности в саморазвитии, спортивном совершенствовании, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, трудолюбии.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметная область	Год обучения								Кол-во часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теория и методика ФКиС	25	37	37	37	50	50	50	50	336
1.1.	История развития спортивной борьбы	1	1	1	1	2	2	2	2	12
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1	4	4	2	3	3	3	3	23
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	3	5	5	5	5	26
1.4.	Основы спортивной подготовки тренировочного процесса	1	8	8	8	12	12	12	12	73
1.5.	Строение и функции организма человека	1	1	1	1	6	6	6	6	28
1.6.	Основы здорового образа жизни	8	10	10	10	10	10	10	10	78
1.7.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой	12	12	12	12	12	12	12	12	96
2.	Общая и специальная физическая подготовка	100	137	137	127	152	152	152	152	1109

2.1.	Общая физическая подготовка	76	100	90	80	100	90	75	68	679
2.2.	Специальная физическая подготовка	24	37	47	47	52	62	77	84	430
3.	Избранный вид спорта	86	145	145	153	227	227	227	227	1437
3.2.	Основы техники и тактики вольной борьбы	86	120	120	120	183	173	163	163	1128
3.3.	Соревновательная практика	0	25	25	33	44	54	64	64	309
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	25	37	37	37	42	42	42	42	304
6.	Самостоятельная работа	12	18	18	18	25	25	25	25	166
7.	Контрольные нормативы	4	32							
8.	Судейская практика	0	0	0	2	4	4	4	4	18
	Итого	252	378	378	378	504	504	504	504	3402

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Соотношение объемов тренировочного процесса

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба

Виды соревнований (игр)	Годы спортивной подготовки			
	1 год	2-3 год	4-5 год	6-8 год
Контрольные	-	-	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-38	14-38

Режимы тренировочной работы

Наполняемость групп и режим тренировочной работы:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Миним. кол-во занимающихся в группе	Максим. ко-во занимающихся в группе	Максим. к-во часов в неделю	Требование по спортивной подготовке	Оптимальная продолжительность обучения (лет)
1-й год	9-11 лет	15	30	6	б/р	1 – 3 года
2-й год	11-12 лет	14	28	9		
3-й год	12-15 лет	14	28	9		
4-й год	12-15 лет		20	12	1 юн.разряд	1 – 3 года
5-й год						
6-й год	13-16 лет		16	18	2-1 разряд	1 – 3 года
7-8 й год					1 разряд	1 - 2 года

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Медицинские, возрастные и психофизические требования

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Рост и развитие всех органов и систем происходит, непрерывно - развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану; неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том,) что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать, строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселераторов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При

этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

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

Сенситивные периоды развития физических качеств

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

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

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

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

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

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

История развития вольной борьбы

История развития и зарождение вольной борьбы в России. Становление вольной борьбы как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских борцов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил по вольной борьбе. Действующие правила. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил на развитие вольной борьбы. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика

Техника и характеристика вольной борьбы. Особенности современной техники вольной борьбы, тенденции дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки борцов. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в вольной борьбе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Примерная направленность недельных микроциклов в группах 1-3 годов обучения

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (1 ч);
- 3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - физическая подготовка (2 ч);
- 6-й день – спарринги (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (1 ч);
- 3-й день - спарринги (2 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 6-й день - спарринги (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - спарринги (1ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 спарринга с восстановительными занятиями.

Общие задачи

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на этапе 1-3 годов обучения можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начального уровня

(1-4-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам борьбы («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи продвинутого уровня

(4-8-й годы)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Направленность и номера недельных микроциклов 4 года обучения.

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2,5 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов для 5 года обучения.

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день: 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка; 2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов 6 года обучения.

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - спарринги; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов 7 года обучения.

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - контрольные спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом возрастных особенностей.

У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

О переводе подростков и юношей из младшей группы в старшую тренер судит по сдаче ими нормативных требований. Занимающихся, не выполнивших нормативных требований, 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 борьбы и дополнительную тактическую подготовку.

Теоретический материал в младших группах (9-13, 12—15 лет) следует излагать популярно в форме коротких бесед по 10-15 мин. В старших группах теорию изучают более углублено. 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 обеспечивают 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.

Изучать приемы борьбы рекомендуется с партнера. Перед изучением переворотов с ключом осваивают захваты 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 усвоения материала 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 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, задачи которых определяет тренер, и в тренировочных схватках. Занимающиеся 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 кпереди стоящей; скрещивая ноги; переставляя сзади стоящую ногу за впереди стоящую; подставляя впереди стоящую ногу к сзади стоящей.

Для борцов I разряда и борцов более высокой квалификации тренер совместно с самим занимающимся составляет индивидуальный план на каждый тренировочный период. В индивидуальном плане необходимо указывать: задачи, соревнования, в которых должен участвовать борец, на развитие каких качеств следует обратить особое внимание; какие приемы, защиты, контрприемы и комбинации требуют «шлифовки»; какие тактические способы нужно освоить, 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 учетом самочувствия тренирующегося.

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

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

При проведении инструкторской практики каждому занимающемуся заранеедается

задание и подробная консультация по вопросу составления конспекта и проведения урока. В конце каждого урока проводится разбор и практиканту ставится оценка по пятибалльной системе. При неудовлетворительной оценке занимающийся 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 группе 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 12-13-летних борцов проводятся соревнования типа «открытый ковер» и внутришкольные. Для 14-15-летних проводятся соревнования вплоть до областного масштаба. С 16-летнего возраста юноши могут участвовать в соревнованиях любого масштаба.

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

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

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Тренировочные занятия по борьбе и общей физической подготовке проводятся в форме урока, который состоит из 4-х частей.

Вводная часть (5 мин.). 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.

Подготовительная часть (10 мин.). 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 (гимнастической стенке, скамейке, кольцах, канате и т.д.), специальные упражнения (броски чучела, имитация приемов, повороты партнера боком (спиной), повороты спиной к партнеру, отрывы партнера от ковра и др.). Специальные упражнения включаются в каждый урок.

Основная часть (25 мин.). 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 партнерами, тренировочные и тренировочные схватки.

В этой части могут также применяться средства, используемые в подготовительной части урока.

Заключительная часть (5 мин.). Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Подведение итогов тренировки.

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

При подготовке к соревнованиям урок может состоять из трех частей: подготовительной части (разминка), основной и заключительной.

Правила техники безопасности при занятиях в зале борьбы

1. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники

безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

2. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

3. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся.

4. Приступить к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

5. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

6. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

7. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера учащиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.

8. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

9. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

10. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра краю.

11. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

12. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

13. Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

14. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

15. Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

16. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

17. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

18. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.

19. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Планирование процесса подготовки борцов и их спортивных результатов.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеупомянутой схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных

разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и психологического контроля

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям борьбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе ТМ (тренировочных мероприятий); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

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

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируется положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий,

отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На этапе начального уровня подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах продвинутого уровня подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУППЫ 1-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Успехи российских спортсменов на крупных

международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

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, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Основы техники и тактики борьбы

Понятие 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 приемов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

Морально-волевой облик спортсмена

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

Правила соревнований

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

Практические занятия ОФП

Спортивные упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет 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 плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно 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, приседание на двух и на одной ноге, 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 (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременной сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Обще развивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой, с сопротивлением.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирами (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

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

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по

упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр комбинированные эстафеты.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка

Требование регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований 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. Воспитание советского патриотизма.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприема: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) 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. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шею. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом. 1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая себя перевести на живот, упереться свободной рукой в ковер и оставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, оставить ногу назад между ног атакующего. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, оставить ногу назад между ног атакующего и сделать 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 вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

3. Контрприемы при захвате руки на ключ:

- Бросок подворотом захватом руки через плечо (Изучается после освоения одноименных приемов).

- бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

4. Переворот захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

5. Переворот захватом руку сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руку и шеи.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; (Изучается после освоения одноименных приемов), в) бросок за запястье.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (Изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Бросок подворотом. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); (Изучается после освоения одноименных приемов); в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (Изучается после освоения одноименных приемов).

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руки и защита: 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 приемов.

Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Техника борьбы в партере (2-й год обучения).

Перевороты скручиванием. 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты; а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защита: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защита: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием. 1. С ключом и захватом предплечья изнутри.. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: 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. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к ковру Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему,

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

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 приемов. 1. Переворот захватом сбоку – защита, отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.

2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вывертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); г) скручивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов).

Переводы вращением (вертушки). 1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в

противоположную сторону.

Переворот нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо: (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; (изучается после освоения одноименных приемов). в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (Изучается после освоения одноименных приемов). б) бросок прогибом захватом туловища с рукой; . 2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища. (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сбивание. 1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы (Изучается после освоения одноименных приемов): а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (Изучается после освоения одноименных приемов). 2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерная комбинация приемов: 1.Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямится и упереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

1. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо. 4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы 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 партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах).

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высад, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками (Изучается в старших группах); в) переворот через себя захватом туловища с рукой (Изучается в старших группах).

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям

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

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретические занятия. Физическая культура и спорт в России

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки в школе, гимнастика в режиме дня, внеклассная работа, коллектив физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР, ШСВМ. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования для присвоения

юношеских разрядов по классической борьбе. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Массовое развитие спортивной борьбы после революции. Роль массовости после введения занятий классической борьбы с юношами. Создание ДЮСШ (с 1945г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947г.). Вступление советской федерации борьбы в международную федерацию борьбы (ФИЛА 1947г.). Первенство мира среди юношей (с 1969г.). Чемпионат Европы (с 1979 г.). Способные юноши-борцы – резерв сборной команды России. Задачи ДЮСШ и СДЮШОР в массовом развитии вольной борьбы и повышения спортивного мастерства борцов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим 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: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

Основы техники и тактики греко-римской 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 контрприемов с уходом с моста. Тактика сковывания, обмена (вызыва), маневрирования, выведения из равновесия и разные 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 и т.п.).

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Педагогические принципы обучения тренировки. Задачи и содержание обучения и тренировки. 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 ее место в тренировке борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов, с целью повышения двигательных функций спортсмена и спортивной работоспособности.

Планирование спортивной подготовки.

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.

Моральный и волевой облик спортсмена.

Воспитание чувства гордости за свой коллектив, город, край. 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 борьбе, их цели и задачи. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Виды соревнований и способы их проведения. Деление участников по возрасту, весовым категориям. Обязанности и права 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 учебно-тренировочному процессу, соревнованиям. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований.

Психологическая подготовка.

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умение ставить цель и ее достигать. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

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

Изучение и совершенствование тактике и технике борьбы.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. 1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом. 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защита: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковру; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное 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 ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх высадом с захватом запястья; б) переворот высадом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом. 1. Захватом туловища с рукой. Защита: а) прижаться тазом к ковру и

упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2.Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу. 3. Наката за туловище – защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком – за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание высадом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном. 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок пригибом захватом рук сверху (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок подворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и туловища. Защита: приседая отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею (Изучается после освоения одноименных приемов). б) сбивание за руку и туловище (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок прогибом за туловище с рукой (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок подворотом. (мельница) захватом руки на шее и туловища. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: 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, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: 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. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу (Изучается после освоения одноименных приемов); в) бросок за запястье.3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания. 1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху. 2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов:

1. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад –

бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. 1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи (Изучается в старших группах); б) накрывание через высад захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову (Изучается в старших группах); б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика.

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

Изучение способов тактической подготовки соответственно изученной технике.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных (внутришкольных) соревнованиях. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 15.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. 1.Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход на верх высадом; б) скручивание за руку и шею; переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота. 2.Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприемы: переворот через себя за запястье.

Перевороты забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата высадом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, выходящую ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом. С ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом. Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястья и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх высадом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя высадом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок 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 запястье - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечья изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

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

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком - за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья.

Переворот нырком - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание высадом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом (бедро). 1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); б) бросок прогиба захватом руки и туловища (Изучается после освоения одноименных приемов).

Бросок прогибом. 1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а). Перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата (Изучается после освоения одноименных приемов); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища (Изучается после освоения одноименных приемов); 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. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерная комбинация приемов.

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

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

3. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захвата туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уход с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди – сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в

сторону перейти в парте, освобождая руки.

Тактика.

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

Подготовка к соревнованиям.

Перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество участников соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раз в 3 недели. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4 – 5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 30.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. 1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

3. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

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 ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом. Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковру и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом. За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к ковру, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием юг за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к ковру, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к ковру и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации.

1. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом. 1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захвата туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защита: приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: 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. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом

захватом шеи и туловища сбоку.

Бросок подворотом (мельница) обратным захватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Броски прогибом. 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом плеча сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. за туловище. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбиванием захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Подготовка к соревнованиям.

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раза в месяц. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5 – 6. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

Инструкторская и судейская практика.

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

7-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. 1. Спереди захватом одной руки, за плечо другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье;

б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием. Захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот высадом захватом под плечо.

Переворот перекатом. Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковру. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Переворот накатом. Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом. Захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечо партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад – снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх высадом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом. Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Техника борьбы в стойке.

Вертушка – захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание захватом руки и туловища.

Бросок наклоном – захватом руки на шее и туловища. Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом. 1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища. 2. Захватом одноименной руки и туловища. Защита: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница). 1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад – в сторону от противника и рывком на себя – вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо. 2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом. 1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища. 2. захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо. 3. захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов.

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок

прогибом захватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища -0 защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих противников, 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 II юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 3-х раз в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 6 – 7. Формула схватки 2+2+2 мин. с 16 лет –

3 + 3 + 3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

Инструкторская и судейская практика.

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

План применения восстановительных средств

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

В работах как методического, так и экспериментального характера не содержится чётких и обоснованных рекомендаций по планированию и применению восстановительных средств в системе спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции высокой квалификации в годичном цикле в зависимости от объёма и направленности тренировочных нагрузок. Имеющиеся публикации носят общий характер и не учитывают этапы подготовки, характер и направленность тренировочной нагрузки. Теоретический и практический интерес представляет изучение влияния различных средств восстановления на протекание восстановительных процессов у легкоатлетов-спринтеров после выполнения специфической работы (алактатно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, прыжковой и упражнения с отягощением).

В настоящее время специалисты указывают на специализированность возникновения и протекания утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта. Характер утомления после напряжённых нагрузок зависит от степени преимущественного участия в их выполнении тех или иных функциональных систем. В то же время известно, что любая восстановительная процедура оказывает определенное влияние на весь организм. Организация специального восстановления может проводиться на трёх условно выделенных уровнях: основном, текущем и оперативном. Согласно этим уровням можно распределить и восстановительные мероприятия.

Таким образом, результаты научных исследований и передовой опыт практики подтверждают эффективность планирования и использования разнообразных средств и методов восстановления в подготовке спортсменов в различных видах спорта. При планировании восстановительных процедур следует учитывать, что их общая направленность и интенсивность во многом зависят от периода тренировочного процесса и задач конкретного микроцикла.

Характеристика средств и методов восстановления

Бани.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжёлого умственного и физического труда, улучшения самочувствия и физического развития, повышения работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть

использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а также подготовки мышц, суставов и организма в целом к физическим нагрузкам.

Душ.

Основные действующие факторы душей - температурное и механическое раздражение.

Массаж

Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Напитки:

Кислородный коктейль - это напиток, обогащённый кислородом. Его готовят по следующему рецепту: к литру кипячёной остуженной воды добавляют черносмородиновый, вишнёвый или малиновый сироп или сироп шиповника с витамином С (70-100 мл) и один яичный белок.

Углеводно-минеральный напиток - активизирует окислительно-восстановительные процессы в организме. Содержит углеводы разной степени сложности, минеральные соли, органические кислоты (глютаминовую, аспарагиновую, лимонную, аскорбиновую). Для улучшения органо-липидических свойств напитка в его состав вводят фруктово-ягодные подварки: лимонную и черносмородиновую. 200-400 г растворяют в 1-1,5 л тёплой кипяченой воды. Принимают во время соревнований, а также после тренировок и соревнований. Общее количество напитка, употребляемого на дистанции, не должно превышать 200 г (по сухому весу).

Психомышечная тренировка

Психомышечная тренировка (ПМТ) - одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является активным методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, повышающей возможности саморегуляции исходно-непроизвольных функций организма. Она является одним из наиболее эффективных психологических средств восстановления. Слова, речь, мысленные образы условно-рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние. Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить её на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, на первом месте стоит психическая саморегуляция. В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

- умение максимально расслаблять мышцы;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
- умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
- умение воздействовать на самого себя нужным словесными формулами (Алексеев А.В., 1982).

• ПМТ включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации Джей кобсона, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный подход широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;

- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты:

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс подготовки юных борцов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в борцовскую школу. Убедить их в том, что занятия единоборствами могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами вольной борьбы, клуба или борцовской школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и бороться в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы борцы учились хорошо в общеобразовательных школах.
5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям единоборствами.
6. Научить детей основам техники и тактики борьбы, особенно применение техники своевременно и в нужный момент.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для борьбы качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, мышление и быстрота передвижений.
8. Обучить детей пониманию того, что борьба – это индивидуальный вид спорта, и поэтому он должен надеяться только на себя, научиться подчинять свои интересы и действиям команды в целом, сохранив при этом любые проявления индивидуальности.
9. Обучить детей пониманию того, что успех в борьбе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения. Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники борьбы, и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях, проводимых на всех уровнях за счёт умений точно и в нужное время применять приёмы, а не только физической готовности борцов.

РАЗДЕЛ №2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организаций на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 1-3 годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз) Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе 4-8 годов обучения.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с) Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) Бег 800 м (не более 3 мин 10 с) Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 5 м) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Нормативы	1 год	2-4 год	5-8 год
-----------	-------	---------	---------

Количество часов в неделю	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6
Общее количество часов в год	252	378	504

2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ **Требования к участию в спортивных соревнованиях**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;
- выполнение плана учебно-тренировочных занятий;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, установленных международными антидопинговыми организациями.

Особенности осуществления подготовки по дисциплине вольная борьба.

Особенности осуществления подготовки в вольной борьбе учитываются при:

- составлении планов подготовки начиная с 4 года обучения);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп по виду спорта вольная борьба определяется организациями самостоятельно.

Лицам, проходящим подготовку по виду спорта, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся

Требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку: на этапе 1-3 годов обучения

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- **на этапе 4-8 годов обучения** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
7. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
8. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
9. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
10. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

План спортивных мероприятий по вольной борьбе

№	мероприятие	уровень	возраст	сроки
1.	Первенство Боханского района	районный	по возрастам	Сентябрь, январь
2.	Региональные турниры	региональный	по возрастным группам и весовым категориям	по календарю спортивных мероприятий (сентябрь-август)
3.	Всероссийские турниры	всероссийский	по возрастным группам и весовым категориям	по календарю спортивных мероприятий (сентябрь-май)
4.	Проведение УТС	ДЮСШ	по возрастам	ноябрь, январь, март, июнь, август
5.	Первенство Иркутской области до 16 и до 18 лет	региональный	среди юношей	январь
6.	Первенство СФО до 16 и до 18 лет	СФО	среди юношей и девушек	апрель
7.	Турнир в рамках культурно-спортивного праздника Сур-Харбан	районный областной	14 лет и старше	июнь