

ГКУ ДО РД «РЦДО ЗОЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Разработчик:

Раупов А.Ш.: тренер-преподаватель

г. Махачкала
2021 г

Пояснительная записка.

Дополнительная программа по группе видов спорта спортивные единоборства направлена по реализации программ по видам спорта: вольная борьба.

1.1 Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба входит в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.- развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1.2. Программа по вольной борьбе, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

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

В основе обучения вольной борьбы лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы вольной борьбы, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинопрограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой вольной борьбы. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

1.5. Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

1.5.1. Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по вольной борьбе, в том числе:
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Условия реализации Программы.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения Программы.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением в соответствии с Положением.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 7 лет, составляет 8 лет.

1.6.2. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.3. На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе », утвержденном приказом Учреждения.

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

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст детей для зачисления в группы (лет)
Начальная подготовка	Первый год	14-16	10
	Второй год	14-16	11
	Третий год	14-16	12
Тренировочный (спортивной специализации)	Первый год	12-14	12
	Второй год	12-14	13
	Третий год	10-12	14
	Четвертый год	10-12	15
	Пятый год	6-10	16

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

1.7. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

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

- истории развития вида избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.7.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.7.3. В области избранного вида спорта:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.7.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.8. Оценка качества образования по Программе производится

Образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях развивающих вольную борьбу со спортсменами различного уровня подготовленности.

Программа содержит исторические аспекты развития вольной борьбы в России, здоровье формирующие принципы физического воспитания в спорте. Изложены цели и задачи деятельности спортивной школы и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в борьбе, а также ее формализованная модель,

требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения вольной борьбе, двигательно-координационные основы и структура технических действий в спортивном поединке, методические указания к организации тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

I. Учебный план.

Программа по вольной борьбе утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет. Программа охватывает все стороны тренировочного процесса. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на избранный вид спорта, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта (% от объема тренировочных занятий, 46 недель) от 5 до 10%	10	6	6	5	5	5	5	5
Общая и специальная физическая подготовка (% от объема тренировочных занятий, 46 недель) от 20 до 25 %	25	25	24	24	22	20	20	20
Избранный вид спорта (% от объема тренировочных занятий, 46 недель) не менее 45 %	45	47	50	50	52	55	55	55
Другие виды спорта и подвижные игры (% от объема тренировочных занятий, 46 недель) от 5 до 10 %	10	10	8	7	6	5	5	5
Технико-тактическая и психологическая подготовка от 10 до 15	10	12	12	14	15	15	15	15

%								
Самостоятельная работа (неделя)	6	6	6	6	6	6	6	6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (год обучения)			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Кол-во часов тренировочной работы	276	368	368	460	552	644	736	828
Кол-во часов самостоятельной работы	36	48	48	60	72	84	96	108
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Общее количество тренировок в год	138	138-184	138-184	230-276	230-276	230-276	230-276	230-276

Учебный план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении, разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся. Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях. Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Вольная борьба»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной	Тренировочный этап (этап

1	2	подготовки			спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Объемы реализации программы по предметным областям (час.)								
1.1.	Теория и методика ФК и С	27	22	22	24	28	32	37	41
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	69	92	88	110	121	129	147	166
1.3.	Избранный вид спорта	124	173	184	230	287	354	405	455
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	37	30	32	33	32	37	41
1.5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28	44	44	64	83	97	110	125
2.	Общее количество тренировочных часов в год	276	368	368	460	552	644	736	828
3.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам)	36	48	48	60	72	84	96	108
4.	Тренировочные сборы								
4.1.	Продолжительность тренировочных сборов (дней)								
4.2.	Объем тренировочной деятельности (час.)								
5.	Число соревнований	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий							
6.	Медицинское обследование	1	1	1	1	2	2	2	2
7.	Промежуточная аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)							
8.	Итоговая аттестация	По решению образовательной организации (согласно локальным актам)							
9.	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
10.	Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
11.	Общее количество тренировок в год	138	138-184	138-184	230-276	230-276	230-276	230-276	230-276
12.	Объем максимальных тренировочных нагрузок в год (час)	312	416	416	520	624	728	832	936

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на

практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения; Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;
- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;
- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;
- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала;
- выключить свет.

3.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в Учебном плане.

3.3. Теоретическая часть Программы.

История вольной борьбы. Борьба вольная — это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др.) каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы.

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

Широкое развитие борьба получила в период рабовладельческого строя. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники той эпохи, например, знаменитая египетская гробница в поселке Бени Гассан (2600 лет до н.э.), на стенах которой изображены различные приемы борьбы.

Подлинного расцвета борьба достигла в Древней Греции. Ее стали использовать для воспитания сильного, ловкого, выносливого и волевого человека. Борьба входила в систему физического воспитания детей, юношей и взрослых. Многие из виднейших философов и поэтов, государственных деятелей и полководцев Древней Греции были в свое время выдающимися борцами - участниками и победителями Олимпийских соревнований Милон Кротонский, Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад и др.).

Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в 776 году до нашей эры и проводились каждые четыре года без перерывов на протяжении 1170 лет. Все войны на время Олимпийских игр прекращались. Это называлось "священным перемирием". Борьба на Олимпийских играх впервые была включена в 704 году до н.э. с 18 Олимпийских игр. Греческий атлет Тесеус создал первые правила по борьбе. Побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский - шестикратный чемпион Олимпийских игр.

Появление борьбы на Руси относится к весьма далеким временам. Исторические летописи свидетельствуют о том, что борьба на Руси широко бытовала уже в X веке н.э. В силу исторических условий русские вынуждены были вести частые войны с нападавшими иноземцами. Сражения носили характер рукопашных схваток, где решающую роль играли сила, ловкость, выносливость, бесстрашие - неотъемлемые качества борьбы. В истории нашего народа известны случаи, когда вопрос о том, быть или не быть войне решался поединком двух воинов - борцов. Так в Лаврентьевской летописи, повествующей об очередном набеге печенегов на Русь (993г.), рассказывается, как печенежский князь предложил князю Владимиру вместо боя провести поединок двух борцов и этим решить участь войны. Схватка состоялась между печенежским великаном и русским крестьянским парнем, оказавшимся сильнее и искуснее вражеского воина (он оторвал его от земли и удавил руками).

Но борьба находила широкое применение на Руси не только в военном деле. Борьба, как форма развлечения и проявления силы и мужества, была очень популярна среди русских людей.

Ей отводилось большое место на всех праздниках и гуляниях. О борьбе сложено много пословиц, поговорок, былин. Особенно характерна пословица "Без борца нет венца", показывающая, что в давние времена у наших предков всякое гулянье, игры, народное собрание кончались обычно любимой всеми уважаемой молодецкой забавой.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Англия. Позже ее завезли в Америку, где борьба стала развиваться по двум направлениям: борьба, культивируемая среди профессионалов. На профессиональном ковче эта борьба приняла крайне уродливые формы. В ней разрешались самые дикие приемы: противосуставные захваты, вывертывания суставов, болевые приемы и т. д. Конечно, в основном, борцы - профессионалы симулировали зверства друг над другом, чтобы вызвать постоянный интерес к схваткам. - борьба, которую начали культивировать главным образом в колледжах и университетах США (у нас ее называли «вольной-американской любительской борьбой») - Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы. В Америке вольная борьба очень популярна, там обожают сильных людей. Впервые на олимпийских играх соревнования по вольной борьбе состоялись также в США в 1904 г. Участвовали в них только американские борцы - 38 чел. С тех пор Соединенные Штаты традиционно хорошо выступают в борьбе вольного стиля. Американцы выиграли с 1904 г по 1996 г на Олимпийских Играх 99 олимпийских медалей - больше, чем любая другая страна. Уже много лет сборная СССР, а теперь России соперничает с очень сильными борцами США. Другими ведущими странами является Иран, где эта борьба - национальный спорт и где борцов почти обожествляют, а также Турция. Некоторые спортивные обозреватели одно время из-за такой популярности вольной борьбы в мире высказывали даже опасение, что МОК может исключить греко-римскую борьбу из программы Олимпийских игр. Вольная борьба в СССР. Вольная борьба стала развиваться у нас в стране значительно позже, чем классическая. Распространение она получила, прежде всего, в Азербайджане, Армении и Грузии, так как культивировавшийся там национальные виды борьбы очень похожи на вольную борьбу по международным правилам.

В 1945 Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту провел специальный сбор тренеров, где изучалась новая борцовская техника. Первый чемпионат СССР прошел в том же 1945. В новый для советских атлетов вид единоборства перешло немало борцов-классиков, так как в некоторых весовых категориях классической борьбы конкуренция была невероятно высока. Многие борцы- классики перешли в вольную борьбу, особенно из тех весовых категорий, в которых существовала большая конкуренция. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта провел специальный учебный сбор для тренеров, где они впервые изучили сложную технику нового вида борьбы. Развивать вольную борьбу в СССР начали потому, что это был олимпийский вид. За первыми международными выступлениями советских борцов с особым вниманием следил И. В. Сталин - он сам был поклонником борьбы, а победы в тяжелых весовых категориях считал важнейшими и определяющими. Сборная команда СССР по вольной борьбе дебютировала на олимпийских играх в 1952 году.

В 1954 советская сборная по вольной борьбе впервые выступила на чемпионате мира (в Токио), где выиграла три золотых медали и в общекомандном зачете лишь одно очко уступила спортсменам из Турции. А в 1966 состоялся, наконец, и «европейский дебют» сборной СССР по вольной борьбе. Шестеро советских спортсменов стали чемпионами. В 1996г. Россия впервые выступила на Олимпийских играх самостоятельной командой. Самым урожайными на олимпийское «золото» стали для наших «вольников» Игры в Москве: 7 наград высшей пробы. На Олимпиадах 1972 и 1976 они завоевали по 5 золотых медалей. А всего советские борцы вольного стиля 30 раз поднимались на высшую ступень олимпийского пьедестала. В их числе был и наш самый титулованный борец-вольник Александр Медведь, первый в истории вольной борьбы трехкратный олимпийский чемпион (швед Карл Вестергрэн выиграл олимпийское «золото» в греко-римской борьбе – в 1920, 1924 и 1932, – а его соотечественник Ивар Юханссон в 1932 первенствовал в двух видах борьбы, а в 1936 – в греко-римской.) В копилке знаменитого советского борца также семь золотых медалей, полученных на чемпионатах мира, причем в трех весовых категориях: три титула чемпиона Европы и восемь – страны.

Двукратными олимпийскими чемпионами и шестикратными чемпионами мира являются Сергей Белоглазов и Арсен Фадзаев, Два олимпийских «золота» имеют также Иван Ярыгин, Леван Тедиашвили, Орслан Андиев, Бувайсар Сайтиев, Махарбек Хадарцев (в Атланте на Играх 1996 г. Махарбек завоевал еще и серебряную олимпийскую медаль). Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка; цель ее - положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Настоящие Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем ФИЛА. Греко-римская и вольная борьба существенно различаются следующим образом:

- в греко-римской борьбе строго запрещено захватывать противника ниже пояса, ставить подножку, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия;
- в вольной борьбе, наоборот, разрешены захват ног противника, подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема;
- в женской борьбе строго запрещены двойные Нельсоны;
- для пляжной борьбы есть отдельный специфический регламент;
- в национальных видах борьбы применяются специальные правила, специфические для каждого района.

Гигиена, питание и режим дня спортсмена Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для борца. Основные требования к режиму - рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию борца предъявляются большие требования. Рацион борца должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок борец должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал.на1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для борца: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности борца. Основное средство ухода за кожей - регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене борца играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Правила поведения в спортивном зале. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, борец должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован всем необходимым для борьбы не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов. Для тренировки борцов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое

назначение. Штанги, гири служат для улучшения силовых и скоростно-силовых качеств, канат, турник, брусья необходимы для повышения специальной силовой и скоростной выносливости. Тренажеры различного воздействия необходимы для развития модельных звеньев и воспроизведения модельных соревновательных воздействий. Для отработки технически правильного выполнения броска используются специальные тренажеры-чучела.

Самостоятельная тренировка борца проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под **морально-политической готовностью** мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями **социального фактора** являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена; роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

3.4. Практическая часть.

3.4.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения

Движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и пояса верхних конечностей: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой.

Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом (1 кг): движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и

длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

3.4.2. Специальная физическая подготовка.

Простейшие виды борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления борцовского моста.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («Маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби.

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Техническая и тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке в вольной борьбе. Группы технических действий в *стойке*. Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется *дистанцией*.

Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Использование дистанций. Дистанции бывают средними, дальними и ближними.

Ближняя дистанция — борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция — борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение и защиту.

Дальняя дистанция — борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются

неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей скорости они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Захваты. Захват ног — наиболее трудно выполнимая часть этих приемов. Ведь нужно не только захватить ноги атакуемого, но и захватить их плотно, в положении, удобном для дальнейшего продолжения технического действия.

Большинство защитных действий и контрприемов выполняются именно в момент захвата ног. Захватывать одну ногу легче, чем обе. Но зато приемы с захватами обеих ног более результативны, меньше подвержены контратакам противника, легче в проведении.

Захват одной ноги является более распространенным. Такой захват имеет большие тактические возможности при переходе от одного приема к другому. Недостатком этого захвата является то, что атакуемый более устойчиво сохраняет равновесие, стоя на одной ноге. У него сохраняется большая свобода движений, а следовательно, большие возможности для проведения защитных и контратакующих действий. При захвате обеих ног атакующий более скован в своих действиях, ему труднее сохранять устойчивость.

Наиболее распространенными способами захвата ног являются:

- захват наклоном;
- захват с падением (полетом);
- захват наклоном с частичным падением (полу полётом) к ногам атакуемого.

Способ выполнения захвата ног в значительной мере определяет дальнейшее развитие технических действий. Например, захваты ног наклоном в большинстве предшествуют приемам с подниманием вверх, в то время как захваты полу полётом и полетом чаще заканчиваются приемами со сбиванием или скручиванием противника на ковер. Конечно, не исключено и другое развитие технических действий в соответствии с тактической обстановкой.

Фактором, определяющим характер захвата, является высота, на которой он выполняется. По этому признаку захваты разделяются на захваты выше коленей (за бедра), захваты на уровне коленей, захваты ниже коленей. Конечно, они могут быть и смешанными, когда атакующий одной рукой захватывает ногу атакуемого выше коленей, а другой — ниже или на их уровне и т. д.

Захваты выше коленей, за бедра, удобнее выполнять наклоном или полу полётом. Полетом же чаще захватываются ноги атакуемого ниже коленей или на их уровне. Способ захвата, его высота, в основном определяются структурой последующего приема, тактической задачей, стоящей перед атакующим, его физическими данными.

При передвижениях по ковру не следует скрещивать ноги, так как создается очень удобная ситуация для противника атаковать подсечками и многими приемами с захватами ног. Удобнее начинать шаг вперед с впереди стоящей ноги, а потом подшагивать другой ногой. Ближе к противнику следует держать более сильную ногу. Ее легче освободить от захвата, с ее помощью удобнее начинать контрприемы. При проведении технических действий, выполняя то или другие захваты, борцы часто соединяют свои руки различными захватами.

Отработка существующих захватов. Захваты. Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полу полётом. При этом они часто опускаются перед противником на колени.

При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов и защиты. Варианты отрабатываемых захватов:

- Захват ног выше коленей.
- Захват ноги выше колена наклоном.
- Захват ноги за бедро и голень наклоном.
- Захват ног полетом.
- Захват ноги за голень полетом.
- Захват ног полуполетом.
- Захват ноги выхватом.
- Захват ног захождением.

Распространенный способ захвата ноги выхватом. Подготовка выполняется сильным толчком в шею и плечо атакуемого вправо. Одновременно с этим атакующий бросается вперед, пролетает мимо правой ноги противника, локтевым сгибом правой руки выхватывает голень правой ноги атакуемого кверху, после чего захватывает ее сверху и левой рукой, обеими руками прижимает к груди и встает в стойку.

Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правой руки атакуемого. Правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево. Падая на правый бок, пролетает мимо атакуемого. По ходу захватывает правой рукой одноименную его голень за нижнюю часть. Затем быстро поворачивается вправо, грудью к коврику.левой рукой захватывает одноименную голень сзади. Толчком вперед сбивает на колени.

Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, подходы к броскам. Броски туловищем, выведения из равновесия, сбивы. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Соревновательная практика. Судейство. Восстановление. Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;
- итоговая аттестация выпускников.

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег, 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	5,2	5,1	5,0	5,6	5,5	5,4

	Бег, 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	9,2	9,0	8,8	9,4	9,2	9,0
Координация	Челночный бег 3x10 м	7,3	7,2	7,1	7,4	7,3	7,2	7,6	7,5	7,4
Выносливость	Бег 400 м	1,14	1,12	1,10	1,14	1,12	1,10	1,19	1,17	1,15
	Бег 800 м	3,00	2,55	2,50	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00
Сила	Подтягивание на перекладине	8	10	12	8	10	12	6	8	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	45	50	40	45	50	25	30	35
	Бросок набивного мяча (1 кг) назад	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,0	8,0	9,0
	Бросок набивного мяча (1 кг) вперед из-за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	7	8	9	6	7	8	3	4	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	180	190	170	180	190	170	180	190
	Прыжок в высоту с места	46	48	50	46	48	50	44	46	48
	Тройной прыжок с места	5,2	5,4	5,6	5,2	5,4	5,6	5,4	5,6	5,8
	Подтягивание на перекладине за 20 с	6	7	8	6	7	8	5	6	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	18	21	24	18	21	24	14	16	18
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	13	15	17	13	15	17	8	10	12
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения									

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп этапа спортивной специализации 1-2 годов обучения (тренировочный этап)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег, 30 м (с)	5,0	4,9	4,8	5,0	4,9	4,8	5,4	5,3	5,2
	Бег, 60 м (с)	9,0	8,8	8,6	9,0	8,8	8,6	9,2	9,0	8,8

Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	7,1	7,0	6,9	7,0	6,9	6,8	7,4	7,8	7,2
Выносливость	Бег 400 м (с)	0,72	0,70	0,68	0,72	0,70	0,68	0,77	0,75	0,73
	Бег 800 м (с)	1,66	1,62	1,58	1,68	1,64	1,60	1,76	1,72	1,68
	Бег 1500 м (с)	4,10	4,60	4,90	4,15	4,05	3,95	4,35	4,25	4,15
Сила	Подтягивание на перекладине	10	12	14	10	12	14	8	10	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	55	60	50	55	60	30	35	40
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	7,0	7,5	8,0	9,0	9,5	10,0	8,5	9,0	9,5
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	5,6	5,8	6,0	7,6	7,8	8,0	8,2	8,6	9,0
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	8	9	10	7	8	9	4	5	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	190	200	180	190	200	180	190	200
	Прыжок в высоту с места	48	52	50	48	50	52	44	46	48
	Тройной прыжок с места	5,4	5,6	5,8	5,5	5,7	5,9	5,6	5,8	6,0
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8	9	10	8	9	10	6	7	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	18	22	26	16	20	24	15	18	21
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	13	15	17	13	15	17	10	12	14
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения									

4.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп этапа спортивной специализации 3-5 годов обучения (тренировочный этап)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота	Бег, 30 м (с)	4,9	4,8	4,7	4,9	4,8	4,7	5,3	5,2	5,1
	Бег, 60 м (с)	8,8	8,6	8,4	8,8	8,6	8,4	9,1	8,9	9,7

	Бег 100 м (с)	14,0	13,6	13,2	14,0	13,6	13,2	14,6	14,2	13,8
Координация	Челночный бег 3x10 м (с)	7,1	7,0	6,9	7,0	6,9	6,8	7,4	7,8	7,2
	10 кувырков вперед (с)	17,0	16,6	16,2	17,0	16,6	16,2	17,2	16,8	16,4
Выносливость	Бег 400 м (м,с)	1,10	1,08	1,06	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10
	Бег 800 м (м,с)	2,42	2,38	2,34	2,44	2,40	2,36	2,52	2,48	2,44
	Бег 1500м (м,с)	6,30	6,20	6,10	6,40	6,30	6,20	7,00	6,50	6,40
	Бег 2000м (м,с)	9,35	9,25	9,15	9,40	9,30	9,20	10,0	9,50	9,40
Сила	Подтягивание на перекладине	13	15	17	13	15	17	9	11	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	55	60	65	55	60	65	40	45	50
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	7,0	7,5	8,0	9,0	9,5	10,0	8,5	9,0	9,5
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	6,0	6,4	6,8	7,7	8,1	8,5	9,0	9,4	9,8
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	10	11	12	9	10	11	6	7	8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	195	205	215	195	205	215
	Прыжок в высоту с места (см)	52	54	56	52	54	56	48	50	52
	Тройной прыжок с места (м)	5,9	6,1	6,3	6,0	6,2	6,4	6,1	6,3	6,5
	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	10	11	12	10	11	12	6	7	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	21	24	26	20	23	26	17	20	23
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	14	16	18	14	16	18	12	14	16
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения									

4.6. Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения).

Забегания на мосту:

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

оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

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

Перевороты с моста

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

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

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

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

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

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

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

Кувырок вперед, подъем разгибом

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

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

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

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна)

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

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

оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

4.7. Техника выполнения технико-тактических действий.

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

б) прием-контприем-контприем;

в) прием в стойке-прием в партере.

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

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

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

4.7. Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта спортивная борьба;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- общероссийские антидопинговые правила,
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня;
- закаливание организма,
- здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях единоборствами.

Основные положения. Техника вольной борьбы

Основные положения

Стойка — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки...

Дистанции бывают средними, дальними и ближними. Ближняя дистанция — борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами...

Приемы с захватами ног противника руками

Эта группа приемов наиболее распространенная. Хотя по структуре приемы значительно отличаются один от другого, однако их объединяет общее начало — все они начинаются захватами ног противника руками. Широкое распространение приемов подобного рода объясняется тем, что они просты в исполнении и результативны. Их проведение не сопряжено с большим риском для атакующего. Кроме того, с одним и тем же захватом ног можно проводить различные...

Захваты

Борцы физически сильные предпочитают захватывать ноги наклоном выше коленей, сами при этом редко опускаются на колени. Быстрые и ловкие борцы хорошо проводят приемы, начинающиеся захватом полетом или полуполетом. При этом они часто опускаются перед противником на колени. При выборе того или иного способа захвата ног следует помнить, что низкие захваты, на уровне или ниже коленей, дают больше возможностей атакуемому для проведения контрприемов...

Ряд общих положений в подготовке захватов

Несмотря на имеющиеся различия в исполнении захватов ног различными способами, можно отметить ряд общих положений в их подготовке. I. Перед началом захвата стойка атакующего должна быть свободной и ненапряженной. Атакующий должен находиться в удобном стартовом положении для стремительного броска или наклона к ногам противника. При этом противник не должен догадаться о направлении и характере готовящейся атаки, ибо тогда прием провести...

Сбивание с захватом ног

Атакующий находится в высокой стойке. Тактическими действиями он заставляет атакуемого принять одноименную среднюю или высокую правостороннюю стойку. Правой рукой он захватывает плечо одноименной руки противника изнутри, а левой — за запястье снаружи.

Сбивание с захватом ног Сильным и коротким рывком за захваченную руку на себя атакующий заставляет атакуемого противодействовать — вырывать руку из захвата, отклоняться...

Сбивание захватом ног и зацепом разноименной ноги снаружи

Прием выполняется при захвате ног атакуемого полуполетом. Атакующий в падении сбивает атакуемого на ковер толчком в грудь, одновременно захватывая ноги руками снаружи, и зацепляет левой ногой его разную ногу атакуемого сзади изнутри. Затем правую руку сдвигает вверх на захват туловища. Сбивание захватом ног с зацепом разноименной ноги снаружи Быстрым и сильным наклоном вперед атакующий сбрасывает атакуемого перед собой спиной...

Бросок наклоном с захватом одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной правосторонней стойки наклоном захватывает ноги противника, подседает под него, подставляя правое плечо под нижнюю часть его туловища, захваченные ноги прижимает к своей груди. Бросок наклоном с захватом одноименной ноги Поднимает атакуемого на правом плече в стойку, отпускает захват ноги левой рукой и захватывает ею лезвие становится на правое колено и, не распуская захват, дожимает атакуемого спиной...

Бросок наклоном с захватом одноименной ноги изнутри с коленей

Атакующий захватывает ноги атакуемого полуполетом, становясь на колено правой ноги. Захваченные ноги он прижимает к своей груди. Сильно выпрямляя туловище и ноги, стоя на колене в левой ступне, нападающий поднимает атакуемого на правом плече вверх так, чтобы он лишь слегка касался ногами ковра. Отклоняя туловище назад, атакующий заставляет противника свеситься туловищем за его спину, отпускает захват левой рукой, захватывает ею правую...

Сбивание захватом бедра и голени

Атакующий захватывает полуполетом правое бедро и голень противника. Голову при этом он направляет под нижнюю часть его туловища. Левую ногу он ставит на ступню сзади захваченной ноги, упираясь сзади своим бедром в верхнюю часть голени. Сбивание захватом бедра и голени Резко поворачиваясь влево, плечом к нему, атакующий нажимает на верхнюю часть захваченного бедра, правой рукой поднимает голень этой ноги вправо вверх и сбивает атакуемого...

Бросок прогибом с захватом голени

Захватывая голени полетом, атакующий располагает голову между ними. Затем, подтягивая свои ноги, группируется. Сильно выпрямляя туловище и ноги, он поднимает ноги атакуемого вверх, свешивая его туловище за свою спину.левой рукой отпускает захваченную ногу и сильным толчком этой руки в нижнюю часть бедра атакуемого подбивает ее вверх вправо. Бросок прогибом с захватом голени Резко прогибаясь назад, он сбрасывает атакуемого за...

Сбивание упором в шею и захватом разноименной голени

Из одноименной правосторонней стойки со средней дистанции атакующий правой рукой захватывает шею противника сверху, а левой — одноименное запястье снаружи. Сбивание упором в шею и захватом голени разноименной Резким движением отбрасывает захваченное запястье в сторону влево, правой рукой нажимает на шею вниз влево и, опускаясь на колени или только на правое колено, захватывает левой рукой правую голень атакуемого снаружи....

Бросок скручиванием с прогибом захватом туловища и одноименной ноги изнутри

Атакующий с наклоном захватывает левой рукой одноименную ногу противника за бедро изнутри, располагая голову у нижней части его туловища. Правой рукой он обхватывает туловище атакуемого сзади за его нижнюю часть. Бросок скручиванием с прогибом захватом одноименной ноги изнутри и туловища Шагая левой ногой и ставя ее с внутренней стороны захваченной ноги, нападающий приседает и плотно прижимает к себе ногу и туловище атакуемого....

Сбивание скручиванием через ногу с захватом туловища и одноименной ноги изнутри

Прием проводится с таким же захватом, как и в предыдущем случае, однако атакующий подставляет левую ногу с наружной стороны захваченной ноги, которую поднимает до уровня верхней части своих бедер. Сбивание скручиванием через ногу с захватом туловища и одноименной ноги изнутри Атакующий быстро ставит правую ногу сзади одноименной ноги атакуемого, рукой за туловище движением вправо с одновременным подниманием захваченной ноги...

Сбивание захватом руки и зацепом одноименной ноги изнутри

Прием проводится из одноименной с противником высокой стойки. Атакующий, захватывая правую руку противника правой рукой за верхнюю часть плеча изнутри, а левой за запястье снаружи, сильным и резким рывком на себя выводит атакуемого из равновесия, заставляет его перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и противодействовать рывку отклонением туловища назад. Используя это, атакующий быстро зацепляет правой ногой одноименную ногу...

Бросок через спину с захватом руки на плечо

Из высокой стойки атакующий захватывает правую руку атакуемого правой рукой за плечо изнутри, а левой — за запястье снаружи. Сильным и коротким рывком за руку вправо вниз он выводит его из равновесия. Чтобы сохранить устойчивость, атакуемый пытается шагнуть вперед левой ногой. Вот в это время атакующий подсечкой спереди в нижнюю часть голени этой ноги останавливает шаг. Продолжая тянуть противника за захваченную руку вправо к себе,...

Бросок захватом голени и отхватом разноименной ноги

Атакующий полетом захватывает правую голень противника, располагая свою голову с ее наружной стороны, затем поднимается в стойку, прижимая захваченную голень к своей груди. Стоя на левой ноге, он сильным рывком на себя вправо выводит атакуемого из равновесия, заставляет его шагнуть левой ногой вперед, одновременно отпускает запястье, продолжая рывок за плечо. Бросок захватом голени и обхватом разноименной ноги. Лево́й рукой нападающий...

Сбивание захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги снаружи

Из высокой правосторонней стойки атакующий захватывает правую руку противника правой рукой за плечо изнутри, а левой — за запястье снаружи. Сильным рывком на себя вправо выводит атакуемого из равновесия, заставляет его шагнуть левой ногой вперед, одновременно отпускает запястье, продолжая рывок за плечо. Лево́й рукой нападающий обхватывает туловище атакуемого за поясницу, правую руку прижимает к правой стороне своей груди. Сбивание...

Сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи

Из разноименной стойки атакующий захватывает левой рукой разноименную руку атакуемого за плечо сверху, затем, приседая, захватывает правой рукой туловище противника под его левой рукой и, надвигаясь на него грудью, сталкивает от себя. Одновременно нападающий зацепляет левой ногой разноименную ногу противника снаружи. Сбивание захватом туловища и руки сверху с зацепом снаружи. Сильно толкаясь правой ногой в ковер, атакующий сбивает...

Бросок скручиванием через ногу с захватом разноименной руки и бедра изнутри

Атакующий, захватывая правую руку противника левой за плечо снаружи, а правой — запястье снизу, наклоняет свое туловище вперед, прижимая захваченное плечо противника к своей груди. Рывком за руку вниз он заставляет атакуемого противодействовать отклонением туловища назад. Используя это, атакующий делает быстрый и широкий шаг левой ногой вперед, ставит ее за правой ногой противника. Отпуская запястье, он поворачивается грудью к атакуемому,...

Бросок наклоном захватом разноименного плеча и ноги снаружи с нырком под руку и зацепом одноименной ноги изнутри

Атакующий из средней стойки захватывает плечо правой руки атакуемого левой рукой сверху. С шагом левой ногой вперед он ныряет головой под левую руку противника, а правой рукой захватывает бедро разноименной ноги снаружи за нижнюю часть. При шаге атакующий левую ногу ставит между ног атакуемого, подшагивает дальней правой ногой и тоже ставит ее между ног противника. Колени он держит вместе, чтобы атакуемый не смог зацепить изнутри своей...

Бросок скручиванием через ногу захватом руки и туловища с нырком под руку

Из одноименной средней правосторонней стойки атакующий захватывает левой рукой шею атакуемого ладонью сверху и делает рывок на себя. Одновременно он шагает правой ногой вперед и ставит ее ему между ступней, а головой ныряет под левую руку противника, в то же время он захватывает бедро левой ноги снаружи. Бросок скручиванием через ногу захватом руки туловища с нырком под руку. Атакуемый, опасаясь поднимания вверх за ногу, отставляет...

«Мельницы» (броски через плечи)

с захватами руки изнутри;
с захватами руки снаружи;

с захватами руки двумя руками;
с захватами шеи сверху;
с захватом рук под плечи.

В создании «мельниц» немало потрудились советские тренеры и борцы. Эта группа приемов получает все большее признание. Приемы эти не очень сложны по структуре, но зато результативны. По принципу выполнения основных действий «мельницы» условно можно разделить на несколько групп. Общим у этих приемов является то, что при их проведении атакующий бросает противника на ковер, подставляя под его грудь и туловище свои плечи. «Мельницы»...

«Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки атакуемого сверху за верхнюю часть, при этом упирается головой в его правое плечо. Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит противника из равновесия, локтем левой руки поднимает немного вверх его разноименную руку. Сделав пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под атакуемого, опускается на правое колено, ставя его с внутренней стороны...

«Мельница» сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левую руку противника под правое плечо. Можно захватывать руку и так, как было указано выше (ладонью за верхнюю часть плеча), но такой захват будет прочнее. Сшагом левой вперед атакующий бросается вперед, ныряя головой атакуемому под захваченную руку, старается набрать наибольшую скорость в падении вперед, захватывает левой рукой одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом...

«Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри с накатом спиной

Начало приема такое же, как при проведении «мельницы» сбиванием, но как только атакуемый упал на бок в результате сбивания с захватом руки и ноги, атакующий отпускает захват ноги и, удерживая в захвате руку, поворачивается направо, отводит правую руку назад, помогая правым плечом перевороту атакуемого на спину. «Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги с накатом спиной Не останавливаясь, атакующий накатывается...

«Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной средней стойки захватывает левой рукой шею атакуемого сверху так, чтобы обхватить своей ладонью его подбородок, правой рукой захватывает его левое запястье. Резким движением отбрасывает в сторону вправо его левую руку и отпускает захват запястья. Поворачиваясь налево и приседая, атакующий ныряет головой и плечами под туловище атакуемого, захватывает правой рукой одноименную ногу атакуемого под коленом, выставляет...

«Мельница» выседом захватом разноименной руки и нырком под другую руку

Из разноименной средней стойки атакующий захватывает правую руку атакуемого левой рукой за нижнюю часть плеча снаружи, а правой захватывает разноименное запястье, наклоняя противника вниз. Резким движением он отводит левую руку атакуемого за запястье в сторону вправо, ныряет головой под нее, одновременно он широко шагает вперед левой ногой, ставит ее в упор около ступни одноименной ноги противника снаружи, в прыжке садится, широко...

«Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри

Прием этот проводится из разноименной стойки. Атакующий захватывает правой рукой плечо одноименной руки атакуемого изнутри за верхнюю часть, а левой — запястье снаружи, сильным рывком на себя выводит его из равновесия, заставляет наклонить туловище вперед. Обычно атакуемый противодействует, вырывая руку из захвата и стараясь отклонить туловище назад. Используя это, атакующий с поворотом вправо ныряет головой и плечами под туловище...

«Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри

Из разноименной стойки атакующий захватывает правой рукой одноименную руку противника за плечо изнутри, а левой — запястье этой руки снаружи. Сильным рывком за руку на себя вправо он выводит атакуемого из равновесия, заставляет перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу и с поворотом вправо ныряет под его туловище. Поворот выполняется на носках. «Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри Атакующий...

Борьба в партере

Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего на ковер или будет поставлен в это положение судьей. Борец, оказавшийся внизу, ограничен в маневренности и возможности вести активную наступательную борьбу. Его противник, находясь сзади сверху или сзади сбоку, имеет гораздо большие возможности для решительных активных действий. Он будет использовать свое преимущество, стараясь перевернуть...

Переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом одноименной ноги изнутри

Атакующий захватывает шею противника из-под дальнего левого плеча, одновременно наваливается на него грудью сверху и зацепляет правой ногой одноименную ногу изнутри. Зацеп выполняется не очень глубоким, лишь голенью за бедро. Левую ногу атакующий переносит на левую сторону туловища атакуемого, как бы садясь ему на поясницу, прижимается грудью к его лопаткам, соединяет свои руки на шее атакуемого или несколько левее ее ладонь в ладонь....

Переворот разгибанием за дальнюю руку с зацепом одноименной ноги изнутри

Этот прием отличается от предыдущего тем, что разгибание и переворот атакуемого на спину производится в основном за дальнюю руку, без большого давления на шею. Атакующий захватывает дальнюю руку атакуемого, пропуская свое левое предплечье под его одноименным плечом, под его нижней частью, одновременно зацепляет правой ногой одноименное бедро противника изнутри. Переворот разгибанием за дальнюю руку с зацепом ближней ноги Атакующий...

Переворот переходом с захватом ноги «ножницами» и подбородка

Начинать этот прием удобнее, предварительно сбив атакуемого на живот. Для этого атакующий, находясь сбоку от противника, захватывает левой рукой дальнюю ногу снаружи за голень, правой за левое плечо снаружи. Упираясь правым коленом в одноименное бедро атакуемого спереди, нападающий тянет захваченную голень вправо вверх, одновременно наваливается на атакуемого сверху и сбивает его на живот. Затем, подсовывая под одноименную ногу противника...

Переворот захватом дальней руки сзади сверху с зацепом одноименной ноги изнутри

Этот прием удобно проводить в сочетании с переворотом переходом с «ножницами». В этот момент, когда атакующий, захватывая ближнюю ногу «ножницами», начинает сбивать атакуемого на живот, последний, защищаясь, обычно упирается руками в ковер, стараясь устоять от сбивания. Атакующий наклоняется вперед через его туловище, с сильным и резким наклоном через туловище атакуемого стремится сбить его на живот, внимание атакуемого...

Переворот захватом плеча и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри

Атакующий захватывает левой рукой ближнее бедро противника сзади изнутри за нижнюю или среднюю часть, правой — дальнее плечо или шею снаружи, подставляет оба колена под атакуемого, держа их вместе. Поднимает атакуемого вверх, ставит левую ногу на ступню, поднимая своим бедром и рукой ногу противника вверх, за плечо и бедро прижимает его туловище к себе. Затем атакующий встает в стойку, поднимая противника. Подъем следует выполнять...

Переворот переходом с захватом ближнего бедра и шеи снаружи с зацепом дальней ноги изнутри

Атакующий одной рукой захватывает ближнее бедро атакуемого сзади снаружи, а другой рукой — шею снаружи и тянет захваченную ногу вверх к себе. Одновременно тянет и за шею к себе, как бы сгибая туловище атакуемого вокруг своего. Затем, наклоняясь в сторону головы противника, атакующий стремится перевернуть его через голову и, стоя на коленях, сгибает захваченную ногу в сторону его головы. Переворот переходом с захватом ближнего бедра...

Переворот скрестным захватом голеней

Атакующий правой рукой захватывает дальнюю голень противника и сгибает ее. Одновременно своим левым бедром он нажимает на его ближнее бедро спереди, туловищем наваливается сверху и сбивает атакуемого на живот.левой рукой атакующий нажимает на нижнюю часть дальнего бедра противника, поднимает захваченную ногу вверх, заводя ее к себе.

Правой рукой он захватывает голень этой ноги под плечо и прижимает ее к своему боку. Левым боком атакующий...

Переворот обратным захватом дальнего бедра

Атакующий, наклоняясь вперед, захватывает дальнее бедро атакуемого, пропуская правую руку сзади изнутри его правого бедра, а левую руку спереди сверху изнутри, и соединяет свои руки с внутренней стороны захваченного бедра в крючок. Такой захват бедра называется обратным. Затем он ставит правую ногу на ступню снаружи ближней голени атакуемого в упор, а левую пропускает под ближнее бедро и ставит тоже в упор между его голени, наваливается...

Описания приемов техники вольной борьбы

Все приёмы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сваливания. Шире всего используются приёмы перевода в партер, к тому же они технически проще остальных. Способы выполнения переводов: рывком, нырком, вращением (вертушкой). Основные действия: захват и подход к атакуемому, падение с атакуемым на ковёр (в вольной и классич. борьбе сопровождать противника при падении на ковёр - обязательно), удержание атакуемого в партере.

Переводы

Перевод рывком за руку

Атакующий левой рукой захватывает снаружи запястье правой руки противника и направляет её в сторону-вниз. Второй рукой подхватывает плечо изнутри, и продолжая резким рывком начатое движение, разворачивает противника к себе боком. Захватив свободной рукой туловище сзади, всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым как бы сталкивая соперника в партер.

Защита: в момент рывка зашагивать левой ногой за правую ногу атакующего и рывком на себя освобождать захваченную руку.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища

Наиболее важные элементы этого приёма - нырок под руку и сваливание соперника в партер. Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под неё. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз-в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

Броски

Основной механизм всех бросков, сбиваний, вертушек строить лучше так, чтобы атакующий начинал терять равновесие и лишь потом, силой воздействуя на противника, вовлекал бы его в общее падение. При этом во время падения атакующий должен успеть перевернуть противника таким образом, чтобы тот оказался в опасном положении. В зависимости от способа переворота различают броски подворотом (когда противник переворачивается через спину или бедро), прогибом (когда противник переворачивается толчком живота), мельницей (когда переворот осуществляется через плечи), вращением (когда атакующий воздействует силой тяжести, повисая на противнике) и центробежной силой (закрутка своего тела вокруг продольной оси приводит противника к падению).

Бросок наклоном с захватом туловища

Это не самый сложный приём. Из стойки атакующий быстро захватывает противника за поясницу и одновременно с этим сгибает ноги, ставя левую снаружи его разноимённой ноги, а правую - между ними. Отрывая противника от ковра, он резко распрямляет ноги и делает рывок за туловище вверх-вправо (право - для противника), чтобы противник занял горизонтальное положение, затем резко наклоняется вперёд-влево и бросает соперника на ковёр.

Броски прогибом - одни из труднейших и наиболее эффективных. Комментаторы часто объявляют на соревнованиях "бросок супле (supples)". Правда, отечественные ТВ-комментаторы почти никогда не называют названия приёмов, но уж этот нужно знать всем. Есть разные варианты этого броска. Суть в том, что атакующий прогибается назад, поднимает противника над собой (спиной к себе или животом к себе, боком...), перебрасывает через себя и падает вместе с противником, тушируя его.

Сваливания

Группа приёмов в стойке, подразделяется на сбивания и скручивания.

Сбивание с захватом руки двумя руками

Левой рукой атакующий захватывает противника за его правую руку выше локтя, правой - за правое плечо снизу. Плотнo прижимает захваченную руку к себе. Рывком на себя-вниз выводит его из равновесия, как бы повисая на руке. И упираясь ногами в ковёр, толкает соперника правым плечом вперёд- вниз- влево, сбивая его на пол. Здесь необходима чёткая согласованность действий рук и ног.

Основные навыки и приёмы

Приёмов в борьбе очень много, некоторые из них применяются чаще всего - это основные. Приёмы это комплексные действия, состоящие из более элементарных. Мелкие элементы техники, из которых складывается любое действие, любой приём, например, такие: для выполнения приёма нужно владеть навыком делать захват, сцеплять руки в замок, становиться на мост и т.д. Сами по себе эти навыки - не приём. Некоторые навыки можно назвать основными потому, что используются борцами каждую минуту, в любом стиле борьбы - греко-римском или вольном. Отработка основных навыков необходима на любом уровне подготовки, особенно на начальном. Знакомиться с приёмами и навыками нужно в живую, несколько хуже - на учебной видеокассете. Но такие возможности есть не у всех, поэтому пригодятся gif-анимации, изображающие ход некоторых приёмов и показывающие одновременно навык, входящий в приём. Каждая анимация имеет большой объём (300-500 Кб). Для других навыков есть чёткие фотографии.

Основные навыки такие:

1. Стойка. Самые распространённые - два варианта стойки: вертикальная стойка в равновесии и покачивающаяся, неравновесная стойка. Каждая стойка имеет свои преимущества в конкретных обстоятельствах схватки. Выбор стойки связан с пониманием лучшей позиции, лучшей позиции рук и ног в ситуациях защиты и нападения в схватке.

2. Сохранение равновесия.

3. Движение. Отрабатывать движение на ковре особенно важно на начальных этапах занятий борьбой. Важный принцип - согласованность движений борца, выражающийся, например, в том, что "когда твои руки движутся, твои ноги тоже движутся".

4. Смена уровней. Это само по себе, даже безотносительно к результативности для схватки, хорошее упражнение, которое не каждому будет по силам, а потому имеет ценность для любительских тренировок, цель которых - здоровье и физическое развитие.

5. Захваты - необходимый навык. Захваты и замки бывают самые разные - кисти противника, предплечья, плеча, туловища... Необходимо развивать навык захватов, чтобы чётко и быстро менять в ходе схватки.

А также другие навыки, например, самостраховки, умение падать разными частями тела на ковёр чтоб не иметь повреждений, рывки, рычаги, прогибы, которые вырабатываются при отработке приёмов на занятиях с тренером или с более опытным товарищем.

Приёмы:

Самая большая группа приёмов борьбы в партере - **перевороты скручиванием**. Они наиболее простые. При выполнении нужно правильно использовать массу своего (атакующего) тела, тогда атакующий почти не затрачивает сил, заставляя напрягаться противника.

1. Рычаг

Для проведения приёма атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперёд-в сторону. Левая рука накладывается предплечьем на шею атакуемого. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованными движениями усилиями ног, туловища и скручивающим движением рук вперёд-влево переворачивает противника через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Рычаг в этом приёме: при подготовке приёма атакующий пропускает правую руку под левое плечо противника и захватывает предплечье своей руки. Такой захват и называется рычагом (захват своего предплечья).

Защита: как только начнёт пропускать руку под ваше плечо, прижать своё плечо к туловищу, можно лечь на левый бок и упереться правой рукой в ковёр, правую ногу тоже вынести вперёд-вправо.

2. Переворот скручиванием с захватом рук сбоку

Имеет большое практическое значение, несмотря на простоту выполнения. Исходное положение - то же, что и в предыдущем приёме. Атакующий прижимается грудью к спине соперника и, захватив его дальнюю руку за плечо сверху, старается своим предплечьем прижать его голову к захваченной руке. Затем, передвигаясь к его голове, захватывает его одноимённое плечо из-под живота и, упираясь ногами в ковёр, переворачивает противника на лопатки.

Защита: во время осуществления захвата опустить грудь к коврику и развести руки в стороны. Можно также, поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием

В составе таких приёмов есть элемент "забегания", когда путём захождения ногами один борец переворачивает другого через бок на спину.

3. Переворот с забеганием с захватом шеи из-под плеча.

Атакующий находится в партере или лежит на животе, атакующий - сбоку в положении выседа. Атакующий, наваливаясь слева на противника, лежащего на животе, подводит левое плечо под одноимённое плечо противника, а правую руку кладёт ему на шею и соединяет пальцы в крючок. Поднимает левой рукой захваченное плечо вверх и отводит его вправо к голове соперника, нажимает правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает противника на лопатки.

Перевороты накато́м

Суть таких приёмов следующая: верхний борец, захватив туловище нижнего, переворачивает его через себя спиной к коврику, становясь при этом на мост или полумост. Все виды переворотов накато́м сложны, требуется хорошая физическая подготовка, гибкость, отличное умение выполнять мост. Приём красивый, даёт очки в схватке, но не нужный для туше (противник возвращается в то же положение, из которого начался приём). При его проведении важно стать на мост и не слечь на лопатки под тяжестью противника, иначе туше будет вам! Такое иногда бывает.

Для освоения моста существуют подводящие упражнения. Это часть серьёзной общефизической подготовки борца, где также есть упражнения на развитие гибкости, силы и другие. Тренировка моста занимает годы. Полумост отличается от моста тем, что борец дополнительно опирается на одно плечо.

4. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает его левую руку на ключ, а правой - туловище по линии пояса.левой рукой атакующий старается отвести назад левую руку противника. Затем, перенеся тяжесть тела на правую сторону, подтягивает противника к себе снизу и, сгибая в локте правую руку атакуемого, вынуждает его лечь на бок. Отпустив его правую руку, атакующий захватывает его за шею и, отводя вправо, переводит на лопатки захватом шеи с плечом.

Защита: нужно не дать возможности перейти на другую сторону и перевернуть себя.

5. Нельсон: Пропустите руку под мышкой противника и положите ладонь на затылок противника (но не на его шею!). При надавливании противник может сделать кувырок вперёд, если не держать его тело. Двойной нельсон похож на нельсон, и состоит в применении двух рук, но запрещён в борьбе!

Нельсон уже давно вышел из обихода советских борцов, как не нужный. Был придуман в начале 20 века, когда борьба была мало разработана, и боролись, по выражению одного мастера спорта, "как быки".

Приёмы: броски

Броски - следующая после переворотов ступень в технике борьбы.

1. Бросок накато́м: Противники в высоком партере. Атакующий ставит правое колено сзади между ногами атакуемого, левую ногу ставит в сторону на ступню, захватывает левую руку на ключ, а

правой держит соперника за туловище сверху по линии пояса. Падая на левый бок вперед и в сторону, атакующий одновременно делает рывок правой рукой за туловище партнёра, и толкая его правым бедром, перебрасывает через голову спиной к коврику. Затем, ложась на живот, захватывает его за туловище сверху и, нажимая всем телом, переводит его с места на лопатки.

Это сфера вольной борьбы, которая отличается от греко-римской возможностью захватов ног и ногами (подножки, зацепы). В вольной борьбе для перевода в партер широко используются проходы в ноги, чего нет в классической борьбе.

Приёмы с захватом ног, бёдер

1. Проходы.

Есть разные варианты проходов в ноги. Но у всех цель - захват ноги (бедра, пятки), затем подсечка, или подъём, или бросок, или выведение из равновесия и перевод в партер.

Проход с последующим захватом двух бёдер противника начинает приём. В нём атакующий падает на колено с целью быстро приблизиться к противнику. Проход иного вида начинает приём перевода противника в партер захватом одного бедра.

Проход с вращением на коленях позволяет как бы обойти противника со стороны.

2. Переворот, бросок с захватом бедра

Противник на ковре лицом вниз – нужно перевернуть его на спину, чтобы тушировать. Для этого нужно замкнуть руки вокруг бедра противника (фотография 4 в верхнем ряду). Приложив силу, можно перевернуть противника через его голову, и даже в результате этого положить на лопатки. Но обычно противник сопротивляется, делает контр-приёмы, например, захватывает вашу голень.

3. Переворот скрестным захватом голеней.

Имеет много вариантов, может выполняться стоя, или на коленях.

4. Захватами ног блокируют проведение приёма противником:

Захваты

Прежде чем смотреть приёмы, смотрите разные захваты, которые бывают при этой борьбе. Захват - действие, при котором борец удерживает руками какую-либо часть тела противника с целью атаки, защиты или контратаки.

1. Захваты рук, плеч как элементы при выполнении приёмов, защиты.

Один из захватов руки, Armbar, крючок, позволяет надавить на противника, или перевернуть и перевести его в опасное положение (близкое к туше). Выполнение: просунуть руку за локоть противника, но над его спиной, и надавить. Ваше предплечье находится под его согнутым локтевым суставом, а ладонь (лучше - кулак) - на его спине. Лучше, если вы оттяните его локоть назад за его спину, чтоб сильнее надавить на противника. Этот захват можно применить для переворота противника. Ещё лучше - комбинировать этот захват с захватом другой рукой головы, ноги. Для двойного захвата руки используйте обе руки.

2. Разные захваты головы, шеи

Захваты головы, шеи, подбородка встречаются по ходу схватки.

3. Захваты шеи, прямо ведущие к туше.

Туше (вернее, дожимания) чаще всего осуществляется с помощью захвата шеи + захваты других частей тела противника. Эти захваты делаются или обеими руками, и тогда захват называется замком, или одной, согнутой в локте. В частности, к туше ведёт замок головы.