

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

ЧОУ "Средняя школа Леонова"

Принята на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 2021 года

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.А. Дулова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

часов в неделю: 1 час

**составитель:**

Бадеева Полина Александровна,  
учитель физической культуры

г. Иркутск

2021 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

В данной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей на физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.

Занятия по программе способствуют самосовершенствованию, познанию и формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом обще дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

## 1.1. Цели и задачи программы

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

***Развивающие:***

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

***Воспитательные:***

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

**Этап начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение базового программного материала:

**Этап учебно-тренировочный:**

- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
- успешное выступление в соревнованиях.

## **Отличительные особенности данной программы**

- 1) сокращена продолжительность обучения до 3 лет;
- 2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- 3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:
  - метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования**

Программа предназначена для детей **9-17 лет**.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

## **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы **3 года**. Наполняемость в группах 10 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами Сан Пин).

**Реализуется программа по этапам:**

1-й год обучения - этап начальной подготовки (8-11 лет)

2-й год обучения – этап учебно-тренировочный (11-14 лет)

3-й год обучения – этап совершенствования (14-17 лет)

## **Форма и режим занятий**

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов.

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

## **Ожидаемые результаты и формы их проверки**

### **1-го года обучения**

#### ***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

**Уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Сформированы навыки:** основные двигательные навыки.

**Развивающие:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

**Воспитательные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

**2-го года обучения****Обучающие:**

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

**Уметь:**

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Сформированы навыки:** игры с элементами единоборства.

**Развивающие:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

**Воспитательные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

### **3-го года обучения**

#### **Обучающие:**

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

#### **Уметь:**

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

**Сформированы:** навыки ведения схватки.

#### **Развивающие:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

#### **Воспитательные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года). Приложения 1-3

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

## **2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера – преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер – преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся и так далее.

### **3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ.**

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

В объединении по вольной борьбе, должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы занимающихся старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

### **4. Содержание программы.**

#### **1. Теоретические занятия.**

##### **1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека:**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

##### **2. Личная и общественная гигиена:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

##### **3. Закаливание организма:**

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

#### **4. Рождение и развитие вольной борьбы:**

История вольной борьбы.

#### **5. Выдающиеся отечественные спортсмены**

##### **В вольной борьбе:**

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### **6. Самоконтроль в процессе занятий спортом:**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

#### **7. Общая характеристика спортивной тренировки:**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

#### **8. Основные средства спортивной тренировки:**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

#### **9. Физическая подготовка:**

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

#### **10. Единая всероссийская спортивная классификация:**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### **II. П р а к т и ч е с к и й м а т е р и а л**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

(для всех групп)

##### **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.**

Основные 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 плечевого пояса: 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 ног. 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: 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, жонглирование гирь.

### **Специализированные игры**

#### **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 с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брус.) 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.

### **Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

### **Силовые упражнения**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, 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.).

## **5. 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 (2маятник»), 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.

### **Группа начальной подготовки первого года обучения.**

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **Перевороты скручиванием.**

Защита: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

##### **Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.**

защита: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

Контрприем:

А) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

##### **Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).**

Защита: а) освободить руки из захвата.

Контрприем: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

##### **Перевороты перекатом.**

##### **Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).**

Защита: отставить ногу прогнуться

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

### **Переводы в партер.**

Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

Защита: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

Б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

Контрприем: опережая соперника захватить ноги.

### **Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.**

защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

контрприем: задняя подножка.

### **Сваливания.**

#### **Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.**

Защита: отбросить ноги.

#### **Броски подворотом.**

#### **Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.**

Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

Контрприем: подбить руку и пройти в две ноги.

### **Проходы в ноги.**

#### **Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.**

Защита: отставить ногу.

#### **Проход в две ноги.**

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

### **Комбинации.**

Переворот скручиванием захватом рук с боку

– защита: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

– защита: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

- защита: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)

- защита: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

**Тактика борьбы:** простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия).

Изучается одновременно с изучением приемов.

## **Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

### **Группа начальной подготовки**

#### **Свыше одного года.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **Перевороты скручиванием.**

##### **Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

Защита: выставить ногу и встать в стойку.

##### **Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

Защита: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

Контрприем: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, за шагнуть ногой и забрать балл.

##### **Техника борьбы в стойке.**

##### **Броски поворотом (мельница).**

##### **Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

Контрприем: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

##### **Проходы в ноги.**

##### **Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

защита: а) рукой захватить плечо, другой рукой за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

защита: б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а».

контрприем: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

##### **Проход в две ноги.**

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

##### **Комбинации.**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

### **Дожимы и уходы с моста.**

#### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

#### **Подготовка и участие в соревнованиях.**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **Техника борьбы в партере.**

#### **Перевороты скручиванием.**

1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Защита: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

Б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

#### **Переворот перекатом.**

#### **Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

Защита: повернуться к сопернику грудью.

Контрприем: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

#### **Переворот накатом.**

#### **Накат захватом руки и туловища.**

Защита: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

#### **Переворот разгибанием.**

#### **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

Защита: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

Б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

#### **Переворот переходом.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

Защита: развернуться грудью в сторону действия приема.

**Техника борьбы в стойке.**

**Сваливания.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

Защита: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

**Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

Защита: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

**Броски поворотом (мельница).**

**Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

Защита: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

**Броски скручиванием.**

**Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

Защита: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

Контрприем: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

**Броски подворотом.**

**Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

Защита: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

**Проходы в ноги.**

**1. Высокий проход в ногу вразрез.**

Защита: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

Контрприем: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

Защита: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

**Посадки захватом ноги, голова снаружи.**

**Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

А) если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

Б) ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

Защита: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

Б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

В) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

### **Посадки захватом ноги, голова внутрь.**

А) отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

Б) отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

В) рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

Г) ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

### **3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

Защита: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге;

Б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Контрприем: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

### **4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

Защита: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику;

Б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

Контрприем: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

Б) накатить и забрать балл.

### **Комбинации.**

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – защита: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - защита: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - защита: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - защита: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –защита: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой

рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - защита: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - защита: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

### **Тактика.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### **Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

## **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

---

#### **Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки**

##### **Из-под плеча (рычаг).**

**ЗАЩИТА:** рукой сорвать руку соперника с подбородка.

**КОНТРПРИЕМ:** свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

##### **НАКАТ.**

**Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

**ЗАЩИТА:** лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

##### **ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** не дать захватить руку.

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.**

**Накручивание за предплечье.**

**ЗАЩИТА:** шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

**ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

**1.Перевод в партер закручиванием кисти.**

**2.Перевод в партер за выпрямленную руку.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание захв. Руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

**КОНТРПРИЕМ:** сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - **ЗАЩИТА:** развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - **ЗАЩИТА:** дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - **ЗАЩИТА:** развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

## **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

## **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сaitиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы, занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор

и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. **Алиханов. И. И.** Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984.
2. **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. **Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. **Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. **Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. **Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт., 1984.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 ПРАВИЛА ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы)

| №  | Наименование упражнения                                            | Гр.нач.подг. св.1 г. | 1 г.          | 2 г.         | 3 г.            |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|
| 1  | Бег 30-60 м.                                                       | 5.7\ 9.8             | 5.5\ 9.8      | 5.3\9.7      | 5.2\9,6         |
| 2  | Кросс<br>1. Без учета времени<br>2. 500 метров                     | 1000                 | 1,60          | 1,55         | 1,50            |
| 3  | Прыжок в длину с места. (сант.)                                    | 150                  | 160           | 180          | 200             |
| 4  | Челночный бег 3 раз по 10 метров                                   | 13.2 с.              | 12.1 с.       | 10.1 с.      | 8.0 с.          |
| 5  | Подтягив. на перекладине                                           | 6                    | 10            | 12           | 14              |
| 6  | Сгиб. рук в упоре:<br>1. лежа за 20 сек<br>2. на брусьях (кол.раз) | 12<br>4              | 16<br>12      | 18<br>17     | 20<br>20        |
| 7  | Забегание вокруг головы<br>5-в лево 5-право) сек.                  | 32                   | 28            | 25           | 23              |
| 8  | Перевороты с моста (на оценку)                                     | 3                    | 4             | 5            | 5               |
| 9  | Броски партнера за 20 сек.                                         | 5 чер. плечи         | 6 чер. спину  | 6 чер. спину | 7 чер. спину    |
| 10 | Проведение схватки по правилам, своего уровня подгот. (на оценку)  | 3                    | 4             | 4            | 5               |
| 11 | Участие в соревнованиях                                            | пер-во школы         | пер-во района | пер-во обл.  | пер-во обл. СФО |