

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
центр творчества и развития «Радуга»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «14» 08 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МУ ДО ЦТР «Радуга»  
Н.Л. Соловьева  
\_\_\_\_\_ 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная-  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Греко-римская борьба»**

Возраст учащихся 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Гайнутдинов Алексей Акзамович,  
тренер-преподаватель

Тихменево, 2023 г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной программы .....	3 стр
Пояснительная записка .....	3 стр.
Учебный (тематический) план .....	4 стр.
Содержание программы.....	6 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	27 стр.
Методическое обеспечение .....	27 стр.
Ресурсное обеспечение .....	28 стр.
Оценочные материалы .....	28 стр.
Рабочая программа воспитания .....	29 стр.
Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 гг. ....	29 стр.
3. Список литературных источников .....	33 стр.
Литература для педагога .....	33 стр.
Литература для учащихся .....	33 стр.

# ***1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной программы***

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» является программой физкультурно-спортивной направленности, так как направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом; повышение уровня спортивных навыков. Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н)
7. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391)

**Актуальность.** За последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Именно это и обусловило актуальность данной программы. В результате занятий по греко-римской борьбе в скором времени улучшается физическая форма, во время тренировок укрепляется здоровье, появляется умение постоять за себя и своих близких. Кроме того, греко-римская борьба является одним из популярных олимпийских видов спорта, признанным международным спортивным сообществом. достижение высоких спортивных результатов, то, естественно, начинать нужно в детском возрасте. Чем раньше спортсмен начнёт овладевать техникой и приёмами, тем большего мастерства и высот он достигнет в этом виде спорта.

**Новизна программы** состоит в том, что в методической части документа раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Обозначена рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы «Греко-римская борьба» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить

морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по греко-римской борьбе.

**Цель:** создание условий для достижения высоких спортивных результатов в греко-римской и вольной борьбе в соответствии с возрастными и физическими возможностями и особенностями обучающихся.

**Основные задачи**

**Образовательные:**

- овладение основами техники и тактики борьбы;
- формирование умений самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий;
- изучение правил проведения соревнований и развитие умений применять их на практике;
- овладение знаниями о строении и функционировании организма человека.

**Воспитательные:**

- создание условий для адаптации ребенка в современном обществе;
- умения выдерживать высокие физические нормативы;
- развитие активности и самостоятельности общения детей;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- содействие укреплению здоровья и физическому развитию учащихся.

**Развивающие:**

- развитие интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет, желающих заниматься греко-римской борьбой и не имеющих медицинских противопоказаний, подтвержденных справкой от педиатра. Оптимальный возраст для начала тренировок считается 7-8 лет. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

**Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, является многоуровневой.

Первый уровень «Начальная подготовка» - 1 год обучения, по 6 учебных часов в неделю, всего 216 часа

Второй уровень «Учебно-тренировочный» рассчитан на 2 и 3 года обучения и включает в себя два этапа по 9 учебных часов в год, всего 324 часа.

Программа включает в себя все разделы подготовки квалифицированного спортсмена: общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. С целью постепенного повышения тренировочных нагрузок и адаптации к ним обучающихся разного возраста и степени подготовленности предусмотрено обучение детей в спортивно-оздоровительных группах.

## **УЧЕБНО\_ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (в часах)**

№ пп	ТЕМЫ	Наименование учебных групп		
		Начальная подготовка	Учебно-тренировочная группа	
			1 год	2 год
<b>ТЕОРИЯ</b>				
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ.	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении организма, влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	1	1	1
4.	Гигиена и закаливание, питание и режим борца.	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	1
7.	Основы техники и тактики борьбы.	3	3	3
8.	Основы методики обучения и тренировки.	1	1	1
9.	Моральная и психологическая подготовка.	1	1	1
10.	Общая и специальная подготовка.	1	1	2
11.	Планирование и контроль тренировки.			1
12.	Правила соревнований по борьбе, планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	1
13.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1	1
14.	Просмотр и анализ соревнований		1	3
15.	Установки перед соревнованиями.		1	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>14</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>ПРАКТИКА</b>				
1.	Общая физическая подготовка.	56	81	81
2.	Специальная физическая подготовка	43	63	63
3.	Технико-тактическая подготовка.	56	81	81
4.	Психологическая подготовка.	5	5	5
5.	Соревновательная подготовка.	20	30	30
6.	Инструкторская и судейская практика.		2	2
7.	Приемные и переводные испытания.	2	4	4
8.	Восстановительные мероприятия.		4	4
9.	Медицинский контроль.	4	4	4
<b>ВСЕГО:</b>		<b>186</b>	<b>272</b>	<b>274</b>
<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
1.	Общая физическая подготовка.	8	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	8	18	12
<b>ВСЕГО:</b>		<b>16</b>	<b>36</b>	<b>30</b>
<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>		Согласно календарному плану соревнований		
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b> <b>324</b>

## Содержание программы

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех уровней)

#### ***ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (РФ)***

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития российских граждан. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для спорта в России. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по греко-римской и вольной борьбе. Рост массового спорта и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионатах Европы и Мира, Олимпийских Играх и др.)

#### ***ТЕМА 2. Спортивная борьба в РФ.***

Характеристика различных видов спортивной борьбы. Место и значение ее в системе физического воспитания. Борьба – сильнейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение и развитие спортивной борьбы в России. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Национальные виды борьбы и их значения для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо). Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступление борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы и т.д. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Задачи секций борьбы, детских юношеских спортивных школ и общественных организаций в массовом развитии греко-римской и вольной борьбы и повышения мастерства российских борцов.

#### ***ТЕМА 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА***

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему и на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологические характеристики борьбы.

#### ***ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА***

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух. Температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной гигиены и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотических препаратов. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Режим питания, питьевой режим и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании спортсменов. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### ***ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ***

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на

занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Виды травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований; отрицательные климатическо-погодные воздействия; нарушение режима жизни; хронические инфекции, невроты. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах.

#### ***ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ***

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой, при тренировке спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

#### ***ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ***

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Основные положения в борьбе: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы, контрприемы с уходом с моста. Основные факторы, влияющие на технику борца в схватке: выведение противника из равновесия, расположение центра тяжести тела, использование рычагов, веса и др. Анализ техники выполнения различных групп приемов борьбы в стойке и в партере. Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки борцов. Виды и элементы тактических действий. Тактические действия для подготовки к проведению приемов борьбы: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки с противником, составление плана ведения схватки с учетом подготовленности соперника и своих возможностей; изменение намеченного плана по ходу ведения схватки; выбор стиля и темпа ведения схватки и др. Тактика ведения борьбы в различных положениях (стойка, партер, мост, на краю ковра). Тактика выступления на соревнованиях: составление плана на основе положения о соревнованиях, характера соревнований (командное, личное, лично-командное и др.), состава участников, положения в таблице после жеребьевки. Корректирование плана по результатам проведенных схваток. Развитие тактического мышления в ходе занятий и соревнований. Разбор техники и тактики схваток, проведенных на соревнованиях. Просмотр учебных кинофильмов, плакатов, демонстрация техники борьбы мастерами спорта. Творческий характер, гибкость, отсутствие шаблона в тактике советской школы борьбы.

#### ***ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ***

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов в обучении и тренировке борцов. Задачи, характер и содержание обучения и спортивной тренировки. Методы обучения (словесное изложение, показ), их взаимосвязь. Методы изучения технических действий (целостный, по частям и комбинированный). Схема разучивания приемов. Последовательность изучения основных технических действий – приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методика обучения отдельным группам приемов. Возможные ошибки при изучении технических действий и способы их устранения. Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание. Физическая нагрузка. Принципы повторности, постепенности увеличения нагрузки. Индивидуальный подход к занимающимся в процессе тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Значение обучения и тренировки в приближенных к соревнованиям условиях. Тренировка как процесс всестороннего совершенствования специальных навыков, физических, моральных и волевых качеств борца. Роль всесторонней физической подготовки как основного условия для успешного роста спортивного мастерства. Характеристика основных средств физической подготовки молодого борца. Роль круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства и сохранении спортивной формы спортсмена.

## **ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Характеристика морально-волевых качеств российского спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизм, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом. Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки. Психологическая подготовка к соревнованиям.

## **ТЕМА 10. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА**

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов. Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов; основные качества: быстрота, сила, гибкость, ориентировка в пространстве, координация движений, скорость, специальная выносливость и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной подготовленности различных групп борцов.

## **ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ**

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Многолетний перспективный план тренировки как основа спортивных успехов борца. Периодизация тренировки. Задачи и содержание тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. График тренировки и участие в соревнованиях. Тренировочные циклы и их содержание. Годичный план тренировки и его взаимосвязь с календарем соревнований. Индивидуальный план и график тренировочных занятий борца. Режим тренировок: число занятий в неделю, физическая нагрузка. Разминка. Значение и содержание разминки перед схваткой. Планирование тренировочных занятий. Дозировка нагрузки на занятиях. Сочетание тренировки по борьбе с другими видами физических упражнений. Основные средства тренировки. Соотношение физической и технической подготовки. Теоретическая подготовка. Разнообразие применяемых средств. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

## **ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по борьбе, их цели и задачи.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Подготовка оборудования мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Виды соревнований, способы их проведения.

Участники – их возраст, разрядное деление, обязанности и права, весовые категории. Взвешивание. Гигиенические требования к участникам.

Представители и капитаны команд.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии. Судья как воспитатель. Поведение судьи на соревнованиях.

Правила судейства. Количество схваток в соревнованиях, ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Борьба в партере, на краю ковра. Запрещенные приемы. Предупреждения и дисквалификация.

Документация соревнования: протокол взвешивания, протокол жеребьевки, протокол хода схватки и др. Порядок составления пар по кругам. Определение мест в личных и командных соревнованиях.

### **ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ**

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий снаряды и инвентарь. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, парная баня, санузел, кладовая, массажная, врачебный и методический кабинеты). Уход за оборудованием и инвентарем. Подготовка зала к соревнованию. Оборудование мест для занятий на открытом воздухе и подготовка их для соревнований. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.) и уход за ними.

### **ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ**

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований по греко-римской борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

### **ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможного противников. Определение способов реализации тактических планов. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех уровней)

**Строевые упражнения.** Общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановка во время движения строя. Остановки во время движения, шагом и бегом. Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища. Прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа на спине. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами («педалирование»).

**Упражнения для ног.** В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах на 30-60м.

**Упражнение для рук, туловища и ног.** В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении

партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабления, комбинации вольных упражнений.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

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

**С длинной скакалкой.** Набегание под вращающую скакалку; прыжки на одной и обеих ногах, без поворота и с поворотом, с различными движениями руками; прыжки вдвоем и троим.

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

**Упражнения с отягощениями.** С гантелями (вес 1 кг) – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями – выжимание, выравнивание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживание гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг).

**Упражнения на гимнастических снарядах.** На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине – подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

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

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500, 2000 м), бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением естественных препятствий.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких дистанций (25-100 м) на время; игры на воде.

**Спортивные игры.** Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонней игры.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Гребля.** Прогулки и походы на народных лодках и байдарках.

**Велосипедный спорт.** Обучение техники езды на велосипеде. Езда по шоссе, по пересеченной местности.

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех уровней)

**Простейшие формы борьбы.** Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу;

перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, ногами лежа, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырки вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** поднятие манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** поднятие партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднятие партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднятие и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

(1 год обучения)

### **Перевороты скручиванием.**

*Переворот рычагом.*

Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

*Переворот захватом рук сбоку.*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

*Переворот за себя захватом рук сбоку.*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприем: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

*Переворот за себя захватом рук сбоку.*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприем: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

### **Перевороты забеганием.**

*Переворот с захватом шеи из-под плеча.*

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх через высед; б) бросок через спину захватом руки под плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

*Переворот с ключом и предплечьем на шее.*

Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

### **Повороты переходом.**

*Переворот с ключом и захватом подбородка.*

Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

*Переворот с ключом и захватом плеча другой руки.*

Защита: лечь на бок захваченной на ключ рукой и выставить ногу и руку в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх через высед с ключом; б) бросок через спину захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

### **Захваты руки на ключ.**

*Захват руки на ключ одной рукой сзади.*

Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

*Захват руки на ключ с упором головой в плечо.*

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

*Захват руки на ключ толчком противника в сторону.*

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к себе.

*Захват руки на ключ рывком за плечи.*

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

### **Способы освобождения руки, захваченной ключом.**

1. Одновременно с переставлением вперед на колено ноги, соответствующей захваченной на ключ руке, рывком рукой вперед освободиться от захвата.
2. Выставляя вперед и в сторону ногу, находящуюся между ногами атакующего, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок захватом руки за запястье.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Переворот за руки сбоку – защита: отвести руку в сторону – переворот рычагом.
2. Переворот захватом руки сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, за руку и шею.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

*Перевод рывком за руку.*

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке); в) бросок через спину захватом запястья.

*Перевод нырком с захватом шеи и туловища.*

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руки над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо (изучается после освоения одноименного приема в стойке); б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и другого плеча снизу (изучается после освоения одноименного приема в стойке); в) бросок через спину захватом запястья и шеи.

### **Переводы вращением (вертушки).**

*Вертушка захватом руки сверху.*

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную переводу сторону.

*Вертушка захватом руки снизу.*

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрывание выседом.

### **Броски с поворотом спиной (через спину).**

*Бросок через спину захватом руки (сверху, снизу) и шеи.*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи (изучается после освоения одноименного приема в стойке); б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) (изучается после освоения одноименного приема в стойке); в) перевод захватом туловища (с рукой) сзади.

*Бросок через спину захватом руки через плечо.*

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку) (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

*Сбивание захватом руки двумя руками.*

Защита: в момент толчка отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприемы: а) перевод захватом руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу (изучается после освоения одноименного приема в стойке); в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (изучается после освоения одноименного приема в стойке).

*Примерная комбинация приемов.*

Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

## **ТЕХНИКА**

Изучение технических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

## **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Умение применять изученную технику и тактику в условиях тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

### **Уровень «Учебно-тренировочный»**

(1 год обучения)

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

### **Повороты скручиванием.**

*Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.*

Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

*Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.*

Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

*Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.*

Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

*Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу.*

Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча.

### **Перевороты забеганием.**

*Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.*

Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

*Переворот захватом шеи из-под плеч.*

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

*Перевороты перекатом. Переворот захватом шеи и туловища снизу.*

Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коверу, выставив ногу вперед – в сторону; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименного плеча.

*Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.*

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот обратным захватом туловища.*

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### **Переворот накатом.**

*Накат захватом туловища с рукой.*

Защита: прижаться тазом к ковру и опереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### **Переворот прогибом.**

*Переворот прогибом с захватом на рычаг.*

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к ковру.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

### **Броски накатом.**

*Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.*

Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.*

Защита: прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

### **Захваты руки на ключ.**

*Двумя руками сбоку.*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

*С помощью рычага.*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, толкнуть атакующего в сторону.

Контрприем при захвате руки на ключ: выход через высед наверх.

*Комбинации захватов руки на ключ.*

1. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Переворот за руку сбоку – защита: развести локти в стороны – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.
2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

*Перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху.*

Защиты: а) подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе; б) захватить туловище и не дать зайти сзади.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание захватом руки под плечо; в) бросок прогибом с захватом руки на шее и туловище (изучается после освоения одноименного приема); г) скручивание захватом туловища сзади (изучается после освоения одноименного приема).

*Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.*

Защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) переход вертушкой; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой (изучается после освоения одноименного приема).

### **Броски через спину.**

*Бросок через спину захватом плеча и шеи (в обратную захваченной руке сторону)*

Защиты: а) подойдя к атакующему и приседая, прижать его руку к себе; б) приседая, отклониться назад и захватить сбоку руку и туловище атакующего.

Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи (изучается после освоения одноименного приема); б) бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (изучается после освоения одноименного приема).

*Бросок через спину захватом руки под плечо.*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) (изучается после освоения одноименного приема).

### **Броски прогибом.**

*Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (сзади).*

Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья.

*Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.*

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястья.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу (изучается после освоения одноименного приема); в) бросок через спину захватом запястья.

*Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (сзади).*

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего, повернуться к нему лицом.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья.

*Сбивание захватом руки и туловища.*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди (изучается после освоения одноименного приема).

*Примерные комбинации приемов.*

1. Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок через спину с захватом руки.
2. Бросок через спину с захватом руки – защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком за руку.
3. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.
4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

### **Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.**

*Дожим захватом руки и туловища сбоку (с соединением и без соединения рук).*

Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками (изучается в старших группах).

*Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа с соединением и без соединения рук)*

Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы: а) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками (изучается после освоения одноименного приема); в) переворот через себя захватом туловища с рукой (изучается в старших группах).

*Дожим захватом плеча и шеи спереди.*

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

*Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).*

Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи (изучается в старших группах); б) накрывание через высед с захватом руки и шеи.

*Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку.*

Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову (изучается после освоения одноименного приема); б) накрывание забеганием в сторону атакующего.

## **ТАКТИКА**

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

## **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Применение изученных технических и тактических приемов в условиях тренировочных схваток: схватки различной продолжительности (3-9 минут); 2-3 схватки в течение одного занятия общей продолжительностью до 16 минут; схватки с разными партнерами (по весу, росту, силе, быстроте и т.д.); с несколькими партнерами без перерыва; с разными целевыми заданиями; в различных положениях (партер, стойка). Каждый занимающийся должен участвовать в течение года в 5-6 соревнованиях.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

### **Учебно-тренировочный уровень**

(2 год обучения)

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

### **Повороты скручиванием.**

*Переворот хватом плеча сверху и другой руки снизу.*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход навверх переводом; б) переворот за себя хватом одноименного плеча.

*Переворот за себя ключом с хватом подбородка.*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с хватом запястья.

*Обратным ключом.*

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) скручивание хватом руки и шеи; в) переворот за себя хватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону.

*Переворот скручиванием обратным хватом туловища.*

Защита: опереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя хватом запястья.

*Переворот забеганием хватом шеи из-под плеча с ключом.*

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Контрприем: переворот через себя выседом с хватом руки через плечо.

*Переворот накатом с хватом туловища.*

Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок через спину хватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот прогибом ключом и подхватом захваченной руки.*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с хватом руки под плечо.

*Бросок накатом с хватом туловища.*

Защиты: прижимаясь тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника; в) опереться в плечи (плечо).

Контрприемы: а) бросок через спину хватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

### **Броски прогибом.**

*Бросок обратным хватом туловища.*

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья; б) выставить ногу вперед между ногами атакующего, захватить его запястья и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх через высед с захватом разноименной руки; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

*Бросок захватом туловища сзади.*

Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ногами атакующего (снаружи его ног) и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья и шеи.

*Комбинации захватов руки на ключ.*

1. Захват руки на ключ при захвате на рычаг.
2. Захват руки на ключ при захвате плеча и шеи спереди.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом.
2. Бросок обратным захватом туловища – лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища с другой стороны.
3. Переворот ключом с захватом предплечья изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища. Сверху.
4. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхват захваченной руки.
5. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.
6. Накат захватом туловища – защита: прижать таз к ковре и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

*Перевод нырком с захватом туловища с рукой.*

Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за плечо.

Контрприемы: а) бросок через спину с захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Бросок наклоном с захватом туловища.*

Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок через спину с захватом руки и шеи; б) бросок через спину с захватом руки под плечо; в) бросок прогибом с захватом рук сверху (изучается после освоения одноименного приема).

### **Броски через спину.**

*Бросок через спину с захватом руки (снизу, сверху) и туловища.*

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи (изучается после освоения одноименного приема); б) сбивание захватом руки и туловища (изучается после освоения одноименного приема); в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку) (изучается после освоения одноименного приема).

### **Бросок прогибом.**

*Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.*

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок через спину захватом руки; в) бросок прогибом с захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата) (изучается после

освоения одноименного приема); г) бросок прогибом с захватом туловища рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом руки и туловища.*

Защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок через спину захватом руки и другого плеча снизу.*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище рукой с рукой.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади (сбоку); б) сбивание захватом руки и туловища.

*Бросок через спину захватом рук сверху.*

Защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом туловища сбоку (сзади) (изучается после освоения одноименных приемов); б) сбивание захватом туловища спереди; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

### **Сбивания.**

*Сбивание захватом туловища.*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

*Сбивание захватом туловища с рукой.*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища с рукой спереди.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок через спину с захватом руки и шеи.
2. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.
3. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.
4. Бросок через спину с захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом с захватом руки и туловища.
5. Бросок через спину с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.
6. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
7. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок через спину с захватом руки и туловища.
8. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
9. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину с захватом руки и туловища.
10. Перевод рывком с захватом руки – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.
11. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.
12. Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок через спину с захватом руки и шеи.

### **Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.**

*Дожим захватом рук с головой спереди.*

Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

*Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди.*

Уход с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

*Дожим захватом одноименной руки спереди-сбоку.*

Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

*Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.*

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая рук.

## **ТАКТИКА**

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

Привитие навыков использования площади ковра, борьбы на краю ковра, борьбы в отдельные отрезки времени схваток.

Параллельно с освоением техники приемов занимающиеся изучают тактическую подготовку приемов и контрприемов борьбы, положения из которых тот или иной прием легче выполняется.

## **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований (с борцами не ниже 2 юношеского разряда).

Проведение тренировочных схваток различной продолжительности (9-12 минут), 2-3 схватки в течение одного занятия общей продолжительностью до 20 минут. Схватки с разными партнерами (по весу, росту, силе, быстроту и т.д.), с несколькими партнерами, в разных положениях (партер, стойка).

Учащиеся, имеющие 1 юношеский разряд должны участвовать в течение учебного года в 8-9 различных соревнованиях.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навык составления конспекта подготовительной части урока и ее проведения, а также судейства соревнований.

### **Учебно-тренировочный уровень**

(3 год обучения)

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

### **Повороты скручиванием.**

*Поворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.*

Защита: прижать голову к руке.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри.

*Переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья изнутри и подбородка.*

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

*Переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка.*

Защиты: а) отвести руку вперед - в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

*Переворот скручиванием с захватом спереди одной рукой за плечо, другой – под плечо.*

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот скручиванием с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди – сбоку.*

Защита: захватить запястья и, лежа на живот, опереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием с захватом разноименного запястья; б) накрывание захватом туловища.

*Переворот скручиванием с захватом спереди за плечи.*

Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, опереться ногой в сторону переворота.

Контрприем: накрывание захватом туловища.

*Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри.*

Защиты: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер; б) упираясь рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

### **Перевороты забеганием.**

*Переворот забеганием с захватом запястья и головы.*

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

*Переворот забеганием с захватом предплечья изнутри.*

Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и опереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и опереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом с захватом руки под плечо.

*Переворот двумя ключами.*

Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед.

Контрприемы: а) выход наверх через высед; б) бросок через себя выседом с захватом руки через плечо; в) переворот через себя выседом с захватом руки через плечо.

### **Перевороты перекатом.**

*Переворот захватом шеи и туловища сверху.*

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот захватом туловища спереди.*

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуться назад.

Контрприем: переворот скручиванием с захватом запястья.

### **Перевороты накатом.**

*Накат с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.*

Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.*

Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Накат ключом с захватом туловища сверху.*

Защиты: а) отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать за атакующего.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

### **Перевороты прогибом.**

*Переворот прогибом с захватом плеча и шеи сбоку.*

Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с захватом сзади шеи из-под дальнего плеча.*

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: бросок через спину захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.*

Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку.

Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

*Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.*

Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприем: накрывание оставлением ноги назад с захватом руки на туловище.

*Бросок прогибом с захватом плеча и шеи спереди –сверху.*

Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Переворот ключом с захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.
2. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья т туловища сверху.
3. Поворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом плеч сбоку.
4. Бросок прогибом с захватом плеча и шеи спереди – сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок через спину с захватом руки и подбородка.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

*Перевод рывком с захватом запястья одноименной руки и туловища.*

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок через спину с захватом запястья.

*Перевод нырком с захватом туловища.*

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок через спину с захватом руки под плечо; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Вертушка захватом разноименной руки снизу.*

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрывание с захватом руки и туловища.

*Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища.*

Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

### **Броски через спину.**

*Бросок через спину захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки.*

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание руки и туловища.

*Бросок через спину захватом руки и другого плеча сверху.*

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки снизу и туловища.

*Бросок через спину с захватом руки сверху.*

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом туловища спереди; б) бросок прогибом с захватом туловища.

*Бросок через спину захватом руки на плечо.*

Защита: приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.

*Бросок через спину захватом плеча и шеи (в обратную захваченную руку сторону).*

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку.

*Бросок через спину с захватом разноименной руки снизу.*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

*Бросок через спину захватом одноименной руки и туловища.*

Защиты: а) освободить руку; б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок через спину захватом запястья.

*Бросок через спину захватом плеча и шеи сверху.*

Защита: приседая, отклонить туловище атакующего сбоку.

Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сбоку.

### **Броски прогибом.**

*Бросок прогибом с захватом плеча (снизу) и шеи.*

Защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом плеча и шеи; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом руки двумя руками.*

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) сбивание захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в противоположную повороту сторону.

*Бросок прогибом с захватом плеча сверху и шеи.*

Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом туловища; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом туловища.*

Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом рук сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом шеи и туловища.*

Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом туловища с дальней рукой сбоку.*

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок через спину захватом руки под плечо.

*Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху.*

Защита: захватив запястья на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом одноименной руки и шеи (подбородка).*

Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

*Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сбоку – сверху.*

Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу.

Контрприем: накрывание отставлением ног назад.

*Бросок прогибом с захватом рук снизу.*

Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом рук сверху; б) бросок прогибом с захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

*Бросок прогибом с захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой.*

Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

### **Броски через плечи (мельница).**

*Мельница захватом за руку двумя руками.*

Защита: опереться свободной рукой в плечо атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху.

*Мельница захватом руки и туловища.*

Защита: опереться свободной рукой в плечо атакующего.

Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху.

### **Сбивания.**

*Сбивание захватом плеча и шеи сверху.*

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища спереди; б) бросок в сторону захватом запястья.

*Сбивание захватом шеи и туловища спереди.*

Защита: отставить ногу в сторону толчка.

Контрприемы: а) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

*Примерные комбинации приемов.*

1. Бросок через спину захватом руки и другого плеча снизу – защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.
2. Бросок прогибом с захватом плеча (снизу) и шеи – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок через спину захватом руки и шеи.
3. Сбивание захватом туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки и другого плеча снизу.
4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища спереди.
5. Бросок через спину с захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.
6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом с захватом туловища спереди.
7. Бросок через спину с захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом с захватом туловища.
8. Бросок прогибом с захватом туловища – защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

## **ТАКТИКА**

Построение тактического плана схватки с известным противником, выполнение этого плана во время борьбы. Раскладка сил на соревновании.

## **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Занимающиеся должны уметь применять изученную технику и тактику в соревнованиях с борцами не ниже 1 юношеского разряда.

В течение каждого учебного года занимающиеся в этой группе принимают участие в 8-9 различных соревнованиях.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 полных урока, систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности бокового судьи, арбитра, секундометриста, секретаря, счетчика.

## **НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПЕРЕВОДЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

При переходе в *группу 1 года обучения Учебно-тренировочного уровня*:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке (минимально набрать - 30 баллов).
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.

При переходе на *2 год обучения Учебно-тренировочного уровня*:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной подготовке физической подготовке (минимально набрать – 33 балла).
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Выполнить нормативы 2 юношеского разряда.

При переходе на *3 год обучения Учебно-тренировочного уровня*:

1. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке (минимально набрать – 42 балла).
2. Ответить на 2-3 вопроса по теории.
3. Назвать и показать 4-5 технических действий.
4. Уметь провести подготовительную часть занятия.
5. Выполнить нормативы 1 юношеского разряда.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся первый год обучения («Начальная подготовка») после освоения программы должны

**знать:**

- основные вехи истории развития спортивной борьбы за рубежом и в РФ;
- основные приемы по греко-римской борьбе,
- контрольные нормативы,
- нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале,
- правила техники безопасности, поведения в коллективе и в обществе,
- основные правила личной гигиены на тренировках,
- оптимальный уровень коммуникативности;

**уметь:**

- самостоятельно выполнять общефизические упражнения,
- оказывать помощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе,
- выполнять разнообразные тактико-технические действия,
- выражать свои мысли без агрессии и принуждения,
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения

В результате освоения Учебно-тренировочного уровня программы (2 год обучения) обучающиеся должны

**знать:**

- развитие физической культуры и спорта в РФ, спортивной борьбы в РФ,
- эпизоды из автобиографий лучших борцов мира, России и Рязанской области,

- технико-тактические приемы,
- спортивный этикет,
- основные приемы по греко-римской борьбе,
- контрольные нормативы,
- нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале,
- правила техники безопасности, поведения в коллективе и в обществе,
- основные правила личной гигиены на тренировках,
- влияние занятий борьбой на организм занимающихся, временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой, понятие о травмах и их профилактика,
- оптимальный уровень коммуникативности;

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- выполнить на оценку технические приемы в соответствии с программой своего года обучения,
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений,
- составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником,
- проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом,
- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки,
- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления),
- составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их,
- составлять план учебно-тренировочного сбора,
- управлять и регулировать эмоциональное состояние, настраиваться на схватку с различными противниками.
- проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях,
- обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения

В результате освоения учебно-тренировочного уровня программы (3 год обучения) обучающиеся должны

**знать:**

- характеристику основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость,
- роль физических упражнений в развитии сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем человека,
- понятие о формировании правильной мотивации, повышающей активность и самостоятельность на основе знаний биографий знаменитых борцов и анализа их боев,
- правила врачебного контроля и самоконтроля,
- правила соревнований по борьбе, планирование, организацию и проведение соревнований,
- основы техники и тактики борьбы,
- основы методики обучения и тренировки,
- понятие о местах проведения соревнований и занятий, инвентарь и уход за ним,

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня и норму двигательной активности,
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения,

- составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их,
- составлять план учебно-тренировочного сбора,
- обладать высокой психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул
1 год обучения	15 сентября	31 мая	36	216	С 31.12 по 08.01 ( 9 дней)
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	324	С 31.12 по 08.01 ( 9 дней)
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36	324	С 31.12 по 08.01 ( 9 дней)

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года - 36 недель.

В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану . В период летних каникул создается краткосрочная программа с проведением тренировок, спаррингов, соревнований и других мероприятий, направленных на оздоровление детей. Для учащихся 15-18 лет, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах и спаррингах различного уровня, могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

### Методическое обеспечение

#### Форма обучения – очная.

Формы организации занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Основные формы внеурочных практических занятий: соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

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

Во время учебно-тренировочных занятий и участия обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа предполагает для каждого уровня обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной

физической подготовке. Начиная с 13-ти летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

### ***Ресурсное обеспечение.***

Занятия по программе проводятся в спортивном зале, оборудованном:

- борцовским ковром;
- гимнастическими матами;
- спортивным инвентарем:
- борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг);
- станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру переладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении переладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх;
- снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки;
- для индивидуальной тренировки необходимы: гантели весом 2–5 кг, эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

*Костюм борца для занятий греко-римской борьбой:* трико (шерстяное, хлопчатобумажное или синтетическое), бандаж или плавки и специальная мягкая обувь (борцовки).

На занятиях вне ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, раздевалка. Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

### ***Оценочные материалы***

## **ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ** (для всех уровней обучения)

**Техника выполнения специальных упражнений. 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 раскачиванием 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.

### **Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по греко-римской борьбе**

№	Контрольные нормативы	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	-	-	9,4	9,2	9,0
3.	Подтягивание перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	5 и более
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	165	170
5.	Челночный бег 3X10 м. (сек.)	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6

## ***Рабочая программа воспитания***

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств обучающихся.

### **Задачи:**

1. Создание условий для интеллектуального, эстетического и культурного удовлетворения интересов у обучающихся, воспитание патриотизма, формирование нравственных и духовных ценностей.
2. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
3. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
4. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

5. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям судей</li> </ul>	
1.2.	<b>Инструкторская практика</b>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,</li> </ul>	В течение года

		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов и укрепления иммунитета)	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### ОСНОВНАЯ

- Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2016 г. «Просвещение»
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 2014 г. «Просвещение»
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2012 г. Физкультура и спорт
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2014 г. «Феникс»
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2011 г. «Просвещение»

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2014 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2012 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 2016г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2015 г. «Дрофа»
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 2013г. «Просвещение»

### Список литературы для учащихся

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 2013
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 2016
3. Ленц А.Н. Классическая борьба. – М.: ФИС, 2012.
4. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 2013.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Фис, 2015.
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. А.П. Купцова. – М.: Фис, 2012.

