

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Холмовская №1 основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического  
совета

«27» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Протокол № от  
«28» августа 2017г.

## ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
**кружок «Вольная борьба»**

возрастной диапазон 10-15 лет  
5-9 кл.

Клименко А.В.

2017

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа кружка «Вольная борьба» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, с использованием методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В. Григорьева, П.В. Степанова, на основе авторской программы физкультурно-спортивной подготовки по «Вольной борьбе» город Новосибирск 2010 год Сенченко С.

Учебная работа организуется на основании данной программы и проводится круглогодично.

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

### **1. Организационно-методические особенности подготовки по вольной борьбе.**

Основные задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культуры и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбы.

– осуществлять подготовку юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее развитие;

– овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

– приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.

– выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование групп.

– подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

## Учебно-тематический план

Тема	Количество часов	
	ТЗ	ПЗ
Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	3	-
Общие сведения об истории развития вольной борьбы, национальной борьбы. Меры обеспечения безопасности на занятиях вольной борьбы	3	-
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	3	-
Гигиена, закаливание и режим юных борцов.	3	-
Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники вольной борьбы	3	-
Правила соревнований	3	-
Общая физическая подготовка	-	10
Специальная физическая подготовка	-	30
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы		20
Приемные и переводные испытания	-	2
Восстановительные мероприятия	-	2
Углубленное обследование	-	2
Участие в соревнованиях	-	1
Психологическая подготовка	-	1

Итого:		<b>68</b>

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора: медико-восстановительные мероприятия: культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Воспитательная работа проводится с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. Содержание и формы организации занятий**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические. Все занятия подразделяются на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

**Теоретические занятия** проходят в форме бесед. Как правило, необходимо использовать наглядный материал, просмотр соревновательных поединков, их обсуждение.

**Учебные занятия** ставят своей целью усвоение нового материала и закрепление старого. На учебно-тренировочных занятиях решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучение и совершенствование техники и тактики.

**На контрольных занятиях** принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят приемные и переводные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

**Соревновательные занятия** проводят в форме неофициальных и официальных. Это может быть выполнение упражнений по вольной борьбе с целью выявления готовности спортсмена к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи урока.

### **2.2. Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:** Общее понятие о строе и командах. Рапорт.

Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

## 5

Ходьба с изменениями направления; «змейкой» и «зигзагом»; с изменением скорости движения; повороты в движении; перестроения из одной шеренги в 2, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 поворотом налево (направо) и другие.

**Общеразвивающие упражнения.** Являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед борьбой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор, лежа и обратно, в упор присев и – на гибкость. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

**Упражнения для развития мышц шеи и туловища.** Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

**Упражнения для развития мышц ног.** Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

**Упражнения на развитие гибкости и координации движений.** Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера.

6

Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

### **Упражнения из других видов спорта:**

**Гимнастика** – Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обоих. Повороты на 90°-360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад) Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

**Акробатика:** Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку) Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом.

**Л/атлетика:** Бег на короткие дистанции (30,60 и 100м.); эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания.

**Подвижные и спортивные игры:** Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга,

«тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Игра в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол. Различные варианты эстафет и т.д.

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годового тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

### 2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в вольной борьбе. Задачей специальной физической подготовки юных борцов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких результатов. Специальная физическая подготовка может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП развивает группы мышц, выполняющих основную нагрузку в борцовских упражнениях, повышает выносливость к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных приемов при борьбе, устраняет недостатки физического развития, мешающие правильному выполнению отдельных элементов техники и тактики борьбы.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивание из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге

лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов

8

т.д.) Борьба лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т. д.

**Упражнения для укрепления силы – мышц шеи:** Движения в положении на «борцовском мосту» вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером сидящим на бедрах, на груди.

**Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:**

**Имитационные упражнения** – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей) Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, «мельницей», наклоном.

**Упражнения для развития скорости** - ОРУ и гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков (5,10,30,60,100м.) на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно поданным сигналом. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Ведение схватки с быстрым и легким партнером, с частой заменой партнеров.

**Упражнения для развития силы:** - ОРУ для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (гири, гантели, набивной мяч, штанга, камни, бревна и другие) Упражнения на гимнастических снарядах, на станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом «борцовского моста».

**Упражнения для развития ловкости:** Различные ОРУ на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные



игры, прыжки в воду, спуски с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с партнером.

9

Упражнения из необычных исходных положений с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

**Упражнения для развития гибкости:** - ОРУ, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, с гимнастической палкой, со скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и другие. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты на мосту, забегание вокруг головы. Выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере. Бросков прогибом в стойке.

**Упражнения для развития выносливости:** - ОРУ и Специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах, упорах и лазании. Бег на средние и длинные дистанции, кроссы, походы в горы. Лыжные гонки с преодолением подъемов. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спуртами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол более длительное время.

**Борьба ногами в стойке.** Стоя напротив друг друга, положить руки на плечи соперника, поднять вперед правую ногу до взаимного касания голеньями. Победу одерживает тот, кто сможет отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем поединок проводится левой ногой.

**Борьба ногами сидя.** Сидя напротив друг друга с упором рук сзади, поднять на  $45^\circ$  правую ногу до взаимного касания голеньями. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие (рис. 1 б). Затем то же самое осуществляется левой ногой.

**Борьба одной стопой.** И.п. — то же, но с взаимным полусогнутым упором правой стопой. Усиленно выпрямляя правую ногу, вынудить соперника согнуть свою ногу или опрокинуть его на спину.

**Борьба двумя стопами.** И.п. — то же, но с взаимным упором обеими стопами. Выпрямляя ноги, заставить соперника согнуть свои ноги или опрокинуть его на спину.

**Борьба за эстафетные палочки.** Оба соперника в стойке берутся за концы двух эстафетных палочек и по условному сигналу начинают

вырывать их друг у друга. Победа присуждается тому, кто завладеет обеими палочками.

10

Варианты: участники берутся за эстафетные палочки, предварительно скрестив руки; борьба за одну палочку; борьба за одну или две палочки, стоя на коленях; борьба за одну или две палочки, лежа на животе.

**Борьба за гимнастическую палку.** В стойке оба соперника берутся руками за гимнастическую палку таким образом, чтобы их кисти чередовались через один захват. По сигналу педагога, выкручивая и вырывая палку, каждый из них старается овладеть ею, отняв у соперника. Побеждает тот, кто этого добьется большее число раз из трех или пяти попыток.

**Борьба за набивной мяч.** Стоя на коленях, оба участника единоборства хватаются за набивной мяч руками накрест, и по сигналу учителя каждый старается отобрать мяч у соперника и поднять в знак победы над головой. Другой вариант — аналогичное единоборство в стойке.

**«Двуликий Янус».** (Янус в древнеримской мифологии — божество времени, всякого начала и конца, изображаемое с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны.) В центре круга, диаметром 4-5 м. оба соперника становятся спиной друг к другу и переплетаются руками в локтевых сгибах. По сигналу каждый из них устремляется вперед и, не распуская захвата, старается перетянуть соперника за предел круга.

**Перетягивание сидя.** Единоборцы садятся на ковер напротив друг друга, вытянув ноги вперед с взаимным упором стопами, и берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок. По сигналу каждый, отклоняясь назад, тянет соперника на себя, стараясь оторвать его ягодицы от ковра. Сгибать ноги и распускать захват в процессе единоборства запрещено, и за это присуждается поражение.

**Перетягивание кольца.** На полу с интервалами по 3 м проводят три параллельных линии. Класс делится на пары единоборцев, которые становятся напротив друг друга перед средней линией и размыкаются на вытянутые руки. Между соперниками на среднюю линию кладут по металлическому или веревочному кольцу, диаметром 30 см, за которое те хватаются правой рукой. По сигналу каждый старается вытянуть соперника за пределы внешней линии, расположенной за собой.

Затем повторить то же с захватом кольца другой рукой.

**Борьба коленями.** Надо сесть напротив соперника на одну из рядом стоящих гимнастических скамеек таким образом, чтобы сомкнутые колени оказались между коленями. По сигналу, раздвигая колени с преодолением

11

сопротивления соперника, необходимо добиться того, чтобы между своими коленями можно было вставить по ширине собственную ладонь (или в усложненном варианте — два сомкнутых кулака). Затем соперники меняются ролями с соответствующей исходной перестановкой ног. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение поставленной задачи.

**«Петушиный бой».** Стоя друг перед другом на правой ноге, захватить голень левой ноги одноименной кистью, а правую руку заложить за спину, ухватив пальцами левый локоть. Прыгая на одной ноге и, толкая друг друга плечом либо грудью, каждый старается ради победы заставить соперника прикоснуться к коврику другой ногой. Затем выполнить то же самое, стоя на левой ноге. В качестве усложненного варианта можно проводить такое единоборство, прыгая в приседе на обеих ногах. В этом случае участники, держатся руками за свои голени и каждый из них, стремится обусловленными толчками свалить соперника на ковер.

**«Бой всадников».** Проводится в стойке между парами участников. В каждой паре определяются нижний — «конь» и верхний — «всадник», которые по завершении боя меняются ролями в целях справедливого уравнивания их нагрузок. Конь сажает всадника верхом себе на плечи и обхватывает руками его ноги. Всадник одной рукой удобно держится за своего коня, другая рука свободна. По сигналу конкурирующие пары сближаются, всадники стараются покрепче ухватить друг друга и стащить или свалить с коня на ковер, за что присуждается победа. При этом кони только возят всадников, но сами атакующих действий не осуществляют.

Вариант: кони передвигаются на четвереньках, а всадники усаживаются им на лопатки.

**«Атака спины»** (рис. 4). Расчетом на 1-3 занимающиеся делятся на отдельные игровые тройки. Первый номер каждой такой тройки наклоняется вперед и обхватывает руками сзади туловище второго в замок, на уровне его пояса. Их задача не дать третьему, свободно атакующему игроку, коснуться спины первого. По сигналу педагога спаренные игроки начинают маневрировать по ковру, причем впереди стоящий активными защитными действиями (блокирующим разведением рук, захватами, отталкиваниями) препятствует третьему в достижении его цели.

Достигнув своей цели, третий номер становится первым, первый — вторым, а второй — третьим. Таким образом, игра продолжается до тех

пор, пока каждый игрок не пройдет все три обусловленные роли. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прикосновение к защищаемой спине.

12

### **Тактика борьбы.**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

#### **Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки. Хорошо подготовленные занимающиеся могут принять участие в 2-х соревнованиях.

### **2.4. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы**

#### **2.4.1. Группы начальной подготовки первого года обучения**

Начинающему борцу при освоении навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенных комплексов технических действий. На первых порах необходимо усвоить всю палитру ведения единоборства, основные способы захватов, освобождения от них и способы тактической подготовки (теснение, выведения из равновесия, маневрирование) с целью завоевать предпочтительную позицию для успешного проведения технических действий.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального постепенного овладения школьной борьбой, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(для всех групп занимающихся)

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В содержании учебного материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся для успешного овладения навыками инструктора и судьи по борьбе.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### **Физическая культура и спорт .**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Спортивная борьба в РФ и РБ

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в вольной борьбе. Международное спортивное движение.

#### **Общие сведения об истории развития вольной борьбы**

Возникновение данного вида спорта. Возникновение вольной борьбы в России. Первые состязания. Вольная борьба в годы становления Российского государства. Проведение спартакиад и других массовых мероприятий. Прикладное и воспитательное значение вольной и национальной борьбы.

Успехи российских борцов на международных соревнованиях – Первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Краткий обзор вольной и национальной борьбы за рубежом.

Состояние и задачи развития вольной борьбы в Республике Бурятия. Спортивные успехи бурятских борцов в соревнованиях различного ранга. Участие монгольских и бурятских борцов по вольной борьбе в Первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

#### **Меры обеспечения безопасности**

##### **при проведении занятий (соревнований) по вольной борьбе**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Запрещенные действия в борьбе.

Ответственность по обеспечению мер безопасности при организации и проведении занятий (соревнований) по вольной борьбе. Правила поведения борца на борцовском ковре. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

#### **Общие основы техники и тактики борьбы.**

##### **Техническая подготовка**

Цели и задачи технической подготовки в борьбе, ее этапы. Основные элементы техники борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе.

14

Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

### **Тактическая подготовка**

Тактика борьбы. Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Тактика выполнения различных упражнений. Темп и ритм борьбы. Перерывы в ходе борьбы и варианты отдыха в перерывах. Разминка. Профилактический осмотр одежды, обуви. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения борьбы сильнейших зарубежных и отечественных борцов. Совершенствование тактики борьбы в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

### **Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка**

Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплинированность, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества. Преданность Родине. Моральный облик современного человека.

Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства борцов. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки борца. Интеллектуальное самообразование спортсмена. Дневник спортсмена. Его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для понятия об интеллектуальной подготовке спортсмена, ее виды. Содержание специальной психической подготовки. Методические приемы,

обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.

15

Методика непосредственной предсоревновательной подготовки борцов перед поединком. Разминка борца. Методы психорегулирующей тренировки (ПРТ) и их роль в подготовке высококвалифицированного спортсмена.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций борца-спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств борца.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники борьбы. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Примерные соотношения общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке борцов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Костный, связочный и мышечный аппарат, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Дыхание, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.

Органы чувств. Органы пищеварения, обмен веществ.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Систематические занятия физической культурой и спортом – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и

способностей в достижении высоких спортивных результатов.

## **Краткие сведения о строении и функциях детского организма**

Костная система. Ее строение и функция. Влияние физических

16

упражнений на развитие костной системы. Мышечная система. Ее функция. Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Физическое развитие и опорно-двигательная система. Особенности развития центральной нервной системы детей. Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья детей.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Понятие о гигиене. Режим дня. Общие требования к питанию при регулярных занятиях вольной борьбой. Гигиена сна.

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ, значение витаминов в питании борца.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание) и естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила их применения.

Гигиена одежды и обуви борца. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма борца-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц глаза, пальцев правой кисти, кислород, пищевые комплексы). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена мест занятий вольной борьбой. Освещение. Вентиляция. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по вольной борьбе.

### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

#### **Оказание первой медицинской помощи.**

#### **Средства восстановления**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля спортсмена при тренировке и соревнованиях. Порядок



осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в СДЮШОР.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям вольной борьбой.

17

Ведение дневника самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом, настроением и т.д.).

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика в занятиях вольной борьбой. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, перевязок, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления.  
Психотерапевтические средства восстановления.

### **Основы методики обучения и тренировки по вольной борьбе.**

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств занимающихся. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе борца. Основные положения теории и практики вольной борьбы на различных этапах обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение вольной борьбе и его организация. Последовательность изучения отдельных элементов в борцовских упражнениях. Наиболее типичные ошибки и недостатки в отдельных элементах техники выполнения поединка в процессе их освоения и тренировки. Методы их устранения. Значение всесторонней подготовки борца для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка борца-спортсмена.

Основные требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю,

их продолжительность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность.

18

Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от подготовленности занимающихся.

Соревнование как продолжение тренировочного процесса, итог этапа подготовки, метод контроля уровня подготовленности. Особенности построения тренировочного процесса перед соревнованиями. Методы тренировки в соответствии с задачами подготовки, условиями занятий, возрастом, уровнем подготовленности.

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Комплексы предсоревновательной разминки и содержание индивидуальных занятий.

### **Планирование спортивной тренировки**

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, мезоцикл, микроцикл, занятие). Групповое и индивидуальное планирование. Их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Основные положения перспективного, текущего и оперативного планирования спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы для учета занятий. Дневники спортсменов и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

### **Правила соревнований. Организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и права, требования, экипировка.

Обеспечение участников соревнований медицинской помощью. Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи.

19

Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка, результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

#### **4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Обучение в группах начальной подготовки ведется с учащимися 10-летнего возраста.

Наряду с выполнением основных задач (формирование растущего организма, приобретение умений и навыков жизнеобеспечения) осваивается теоретический материал: основные положения в вольной борьбе, правила безопасности ковре, материальная часть; учащиеся осваивают технику борьбы, участвуют в выполнении контрольных нормативов и соревнованиях.

#### **5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в табл.9.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы (табл.10.). Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по

результатам контрольных испытаний, причем наиболее важным являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической

20

подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### **5.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Таблица 9*

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка результатов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Бег 60м	10,3
Бег 1000м	5 мин 10 сек
Подтягивание на перекладине	5раз
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	35раз
Поднимание ног и туловища за 10сек	4раза
Метание теннисного мяча	35м
<b>Техническая подготовка</b>	
Сваливание захватом ног	4
Перевод нырком захватом ног	4
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	4
Броски поворотом	4
Переворот скручиванием	4
Перевороты накатом	4

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный

пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений

21

спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч.

- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

- участие в проведении занятий по начальному обучению

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой, занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.

2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.-237с.

3. Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36

4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.

5. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.

6. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-

7. Миндиашвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе. – Красноярск., 1985. – 274 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.:ФиС,1977. - 271 с.

22

9. Миндиашвили Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпединиверситета., 1998. – 236 с.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник. – М., ФиС, - 1991.-321с.

11. Новиков А.А., Олеиник В.Г., Каргин Н.Н. Моделирование спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1981. – С 62 – 65.

12. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). – М., Улан-Удэ: изд. БГУ. – 1998. - 220с.

13. Рыбалко Б.М., Кочурко Е.И., Медведь. А.В. Анализ некоторых кинематических характеристик технических действий и факторов, влияющих на них // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: 1974. – С 36-38.

14. Сеченов И.И. Очерк рабочих движений человека. – М., 1981.-251с.

15 Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громько В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с

