

Рекомендована к использованию П/с ГБОУ
«Верхнесаянтуйская санаторная школа-
интернат»
Протокол № 7 от 04.08.2024

Утверждаю
директор ГБОУ «Верхнесаянтуйская санаторная школа-
интернат» Гатапов Р.В.
Приказ № 500 от 04.08.2024



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивно-
оздоровительной направленности**

Вольная борьба.

ГНП 1 и 3 года обучения.

Табутаров Б.Ц.,

Педагог дополнительного образования

с. Верхний Саянтуй

2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по вольной борьбе составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки 1 и 2 годов обучения и решает следующие задачи:

- Привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- 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 учебных групп;
- Подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Учебная работа организуется в соответствии с данной программой круглогодично.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах. Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра. Для перевода из одной учебной группы в другую, а также каждого

года обучения занимающиеся должны выполнить контрольно-нормативные требования.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.

Многолетний опыт работы детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва показывает, что при четкой организации тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличным местом привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива.

2.1. Планирование системы подготовки борцов.

Планирование учебного материала для юных спортсменов 1-го года обучения в группе НП подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомления с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства. В соответствии с этим, 1 год обучения можно разделить на 3 этапа: этап отбора и комплектования учебных групп – 2 месяца; этап ознакомления с основными средствами подготовки борца – 7 месяцев; этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП – 3 месяца. Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

2.2. Организация тренировочного процесса.

Основной формой организации тренировочного занятия являются

урочные практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, рассказов и инструктажа по технике безопасности. Комплектование групп основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте учащихся.

Тренировочные занятия в группе начальной подготовки проводятся групповым методом.

Так же в тренировочном процессе необходимо уделять особое внимание воспитательной работе со спортсменами.

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Режим тренировочной работы в группе начальной подготовки

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической спортивной подготовке
1-ый	6	16	4	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й	-	14	6	

Учебный год в ГБОУ «ВССШИ» начинается с сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с ГАУ ДПО РБ «БРИОП»

установленными режимами (табл. 3), годовым учебным планом (табл. 4) и настоящей Программой.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	До 1 года	6 лет	16 чел	4ч	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2-х лет	8 лет	14 чел	6ч	

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является **максимальным** и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, **может быть сокращен не более чем на 25%**. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и может составлять 30-40 мин.

Учебный план подготовки на этапе начальной подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения	
		1-ый	2-й
1	Теоретическая подготовка	6	10
2	ОФП	47	73
3	УФП	35	38
4	ТТП	40	65
5	Психологическая подготовка	4	4
6	Соревновательная подготовка	4	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	2
8	Восстановительные мероприятия	4	6
19	Врачебный и медицинский контроль	4	8
Общее количество часов		144	216

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, -4-х часов, при двухразовых тренировках в день -3-х академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя учебно-тренировочных сборов

учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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, киноколяцков, 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. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Воспитательная работа проводится с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Таблица. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений.

Год обучения	Группа	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами 1 года (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка 1 года на 17 недель	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами 2 года (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка 1 года на 19 недель
1	НП-1	4	144	6	216

IV. 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.

4.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1.1. 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.

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 поднятие 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 поднятие 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; полуприсяды 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 полуприсяде, 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. 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 полуприсяда 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.); бег на средние дистанции (400,800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

Т/атлетика: Упражнения со штангой – жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи: Ходы (разновидности); подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1-10км)

Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

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 годичного 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.

4.1.2. 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 и 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 поданному сигналу. 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. 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° правую ногу до взаимного касания голеньями. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. 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. 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 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 ковра 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». Расчет 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.

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.

4.1.3. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы

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 борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком в реальной схватке. Указанный подход благоприятно воздействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Группы начальной подготовки свыше одного года обучения

В данном периоде обучения происходит становление «школы техники», формирование основной структуры техники борьбы с

соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. У обучающихся закрепляются представления о двигательном действии борца, формируется общий ритм двигательного акта, предусматривается ознакомление с основными видами тактико-технических комплексов, способами управления равновесия, маневрирования, изучаются навыки предупреждения и устранения грубых ошибок.

По мере овладения умениями и навыками техники борьбы группы свыше 1-го года обучения борцом эффективнее совершенствовать технику в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов.

Специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения по спортивной борьбе используется в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов многолетней тренировки. Главной целью является совершенствование координационных способностей начинающих борцов.

1) Упражнение страховке и само страховке. Основная цель поединка борцов стойки сводятся к выведению из равновесия, в результате выпадает один из борцов или оба. Падение на ковер иногда может вызвать ушибы и травмы. Поэтому учат падать и поддерживать партнера.

2) Упражнение на мосту.

Группа упражнений предназначена для освоения и укрепления шеи спортсмена т.к. в процессе борьбы приходится иногда вставать на борцовский мост.

- а) вставание из положения лежа;
- б) вставание на мост из положения стоя;
- в) забегания на мосту;
- г) перевороты на мосту.

Техника борьбы в стойке.

Переводы в партер.

Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты:

- захватить руку атакующего и выпрямляя туловище, разорвать захват;
- захватить ноги противника спереди;
- упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрпиемы:

- перевод нырком захватом ног;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой.

Защита:

- упереться предплечьем в грудь;
- отставляя ногу назад и упереться рукой в голову;
- отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Контрпиемы:

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;
- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- бросок подворотом захватом запястья.

Сваливания.

Сваливание сбиванием захватом ног.

Защита:

- упереться руками в голову или захватить ее под плечо. Отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем:

- перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Броски наклоном.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.

Защита:

- наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприем:

- Перевод рывком захватом руки и одноименной руки(туловища с рукой);
- бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Броски поворотом (мельницы)

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты:

- захватить руку, захватывающую ногу;
- упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Контрприем:

- перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Бросок поворотом назад захватом рук и плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Контрприем:

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Защиты:

- выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Контрприем:

- перевод рывком захватом туловища с рукой сзади.

Комбинации.

Перед рывком захватом плеча и шеи сверху - защита:

- захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбиванием захватом ног;
- перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- перевод рывком захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

- перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты скручиванием захватом на рычаг. Переворот скручиванием захватом рук с боку. Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди.

Защиты:

- не давать осуществить захват
- выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему. Освободиться от захвата.

Контрприем:

- переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо;
- бросок через спину захватом руки через плечо.

Перевороты скручиванием.

Перевороты скручиванием захватом предплечья изнутри. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты:

- освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;
- лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты:

- поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру.
- отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем:

- переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты:

- захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе;
- сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

Защиты:

- захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе;
- сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем:

- переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприем:

- бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
- бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты:

- отставить ногу назад – в сторону;
- освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед – в сторону, встать в стойку.

Контрприем:

- бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
- бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

Защиты:

- упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;
- лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и. упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрприем:

- выход на верх выседом;
- бросок через спину захватом руки через плечо.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги.

Защиты:

- упереться свободной рукой и ногой в ковер;
- лечь на бок захваченной руки на ключ и , упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Контрпиемы:

- выход на верх выседом;
- бросок через спину захватом руки через плечо;
- переворот скручиванием захватом одноименной и разноименной ноги.

Перевороты переходом с захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

Защита: отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего.

Контприем: выход на верх выседом.

Перевороты перекатом.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром.

Защита: выпрямить руки, прогнуться. Отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрпиемы:

- мельница назад захватом разноименных рук;

- накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади- сбоку стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой за коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты накатом.

Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

- бросок через спину захватом запястья с зацепом;
- накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита:

Выставить дальнюю ногу вперед- переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу- спереди.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой.

Комбинации.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита:

Выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку с зацепом ноги стопой.

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руку, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот закручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

4.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Физическая культура и спорт в Бурятии

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.

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.

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 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.

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.

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. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность – необходимые качества судьи. Прием и проверка заявок. Оценка,

результатов – личных, командных. Информация для зрителей и участников.

4.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

4.1. Учебно-тренировочные группы

Проведение части урока (по заданию тренера) со спортивно-оздоровительной группой.

V. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

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.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы.

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

Контрольные упражнения	Оценка результатов
Общая физическая подготовка	
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
Техническая подготовка	
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.

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка борцов – это процесс, направленный на создание оптимального психического состояния, способствующего реализации наиболее совершенной техники борьбы в условиях соревнований.

Проведение психологической подготовки предусматривает решение следующих задач:

- воспитание у спортсменов нравственных основ поведения в общении, деятельности, дисциплинированности, организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях тренировки и соревнований;

- умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их;

- совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения;

- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и соревнованиях;

- развитие внимания (объем и интенсивность), выдержки и самообладания, решительности, инициативности;

- совершенствование приемов регуляции поведения, умения определять момент готовности к началу;

- вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

а) приручение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности (агрессия, депрессия, «мандраж») – непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.;

б) овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции;

- вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного отвлечения и переключения, рационально организованной предсоревновательной подготовкой, разминкой;

- создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня психологической подготовленности.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, анализом результатов борьбы на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени психофизиологических реакций борца, нормализации его состояния.

VII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в Республиканском врачебно-физкультурном диспансере. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специальностей, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, витаминизация, полноценное и своевременное питание, гигиенические процедуры и закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 10-15 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. **Финская суховоздушная баня-сауна** рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной – 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне – 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Литература.

- 1.Алиханов И.И.Техника и тактика вольной борьбы . –М., Ф и С, 1986
- 2.Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика спортивной борьбы // Спортивная борьба . –М.,1985 .
- 3.Голковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам . Спортивная борьба. –М., 1985
- 4.Дашинорбоев В.Д. Вольная борьба. – Улан-Удэ.:Бурят,кН. Изд-во,1987

5.Дмитриев Р.М. Особенности выполнения переводов с захватом за ноги в вольной борьбе . Спортивная борьба.-М.,1982

6.Завьялов Д.А. Оценка тактического мастерства борцов . Физкультурное образование Сибири . – 1997.

7.Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов . Спортивная борьба .-М.,1982.

8. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.И., Взаимосвязь физической подготовленности с техническим мастерством борцов – вольников . Спортивная борьба.-М,1982.

**Аннотация на дополнительную образовательную
(общеразвивающую) программу
«Вольная борьба»**

По своей структуре данная программа является дополнительной образовательной, т.к. реализуется в системе дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Актуальность - обеспечение воспитания физически здорового человека, посредством данного вида спорта.

Целеполагание - программа носит целостный характер, согласованы цели, задачи и способы их достижения, структурные компоненты программы системно взаимодействуют.

Структура программы содержит

1. Пояснительную записку
2. Учебный план
3. Методическую часть
4. Контроль и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения

Пояснительная записка включает в себя характеристику избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфику организации обучения, структуру подготовки на этапе начальной подготовки

В учебном плане программы отражены продолжительность и объем программы по разделам обучения. Также представлен годовой учебный график на 46 недель в режиме учебно-тренировочных занятий -184 часа, 4 часа в неделю, 6 недель – 24 часов в режиме обучения по индивидуальному учебному плану, всего 208 часов в год.

Содержательная часть программы носит практический характер - тематическое планирование рассчитано на 1 год обучения, раскрываются основные темы теоретических и практических занятий. Методический аспект представлен характеристиками педагогических и организационных условий, необходимых для получения образовательных результатов, в условиях учреждения дополнительного образования, а также раскрывает методику работы над содержанием. Программа системно объединяет в себе основные компоненты, направленные на эффективную организацию образовательного процесса.

Система контроля и зачетные требования соответствуют половозрастным особенностям. Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию программы. Язык и стиль изложения программы ясный. Педагогическая целесообразность заключается в гармоничном развитии обучающихся, всестороннем укреплении здоровья, а также формирования у них необходимых умений и навыков в избранном виде спорта, с целью развития и реализации в спортивной деятельности индивидуальных физических возможностей обучения основам техники вольной борьбы.