

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Тренерского совета

№ 11 от « 25 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №2»
г.Рубцовска

А.И. Князьков
« 26 » мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ДИСЦИПЛИНА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»)**

Срок реализации: 3 года
программа адресована обучающимся
в возрасте от 5 до 7 лет

Составители программы:
Вольф О.В. – тренер - преподаватель по дзюдо
Назаров В.Г. – инструктор – методист

г. Рубцовск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	3
1.1.Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп	5
2.Нормативная часть	6
2.1.Годовой учебно-тематический план	7
3.Содержание программы	8
3.1.Календарно-тематический план	21
4.Методическое обеспечение	31
5.Список литературы	34
Приложение 1 Подвижные игры и игровые упражнения	35
Приложение 2 Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения	52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по СПОРТИВНОЙ (греко-римской) БОРЬБЕ» - является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего дошкольного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. №196. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки,

применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю спортивной борьбы;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Отсев осуществляется в течение учебного года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы с 5 лет.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники базовых упражнений спортивной борьбы.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
6. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по спортивной борьбе.
7. Достижение первых спортивных результатов.
8. Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительности 45 минут или 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Таблица 1

- обязательный комплекс упражнений (в разминке)	2-5 мин.
- элементы акробатики	6-10 мин.
- игры с элементами единоборств	4-7 мин.
- освоение захватов	6-10 мин.
- силовые упражнения	6-18 мин.

Оставшееся время тренировки может быть использовано на изучение закрепление и совершенствование элементов техники приёмов спортивной борьбы – технических приёмов в стойке и в партере.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. С учетом этого разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеподготовительных упражнений (5-10 мин.);
2. Элементы акробатики и самостраховки (5-10 мин.);
3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);
4. Освоение захватов (5-10 мин.);
5. Упражнения на мосту (5-10 мин.).

1.1.РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Таблица 2

Этап подго-товки	Возраст для зачислен-ия	Год обучения	Миним-ное число обучающихся в группе	Максим-ое число обучающихся в группе	Макс-ое количест-во учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
СО	(5-7лет)	(весь период)	15	30	6	3	216

Ожидаемые результаты:

В процессе обучения ожидается что:

- 1.ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- 2.овладеет техникой базовых упражнений спортивной борьбы;
- 3.ребёнок будет меньше болеть, станет более дисциплинированным;
- 4.приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
- 5.ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой;
- 6.выработает настойчивость и самодисциплину;
- 7.получит соревновательный опыт;
- 8.улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба дисциплина греко-римская борьба» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала. Греко-римская борьба – это европейский вид борьбы, единоборство между спортсменами. В ходе поединка необходимо положить противника на лопатки, используя ряд технических приемов.

2.1.ГОДОВОЙ - УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

№ п/п	Разделы Подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
3	Развитие спортивной борьбы в России и за рубежом	0,5	0,5	0,5
4	Место занятий, инвентарь и техника безопасности	1	1	1
5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	0,5	0,5	0,5
6	Правила соревнования. Организация и проведение соревнований	1	1	1
7	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	0,5	0,5	0,5
8	СФП: Страховка и самостраховка. Перекаты в группировке на спине.	0,5	0,5	0,5
9	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, вправо, влево	1	1	1
10	ТТП: партер переворот накатом	1	1	1
11	СФП: имитация бросков подворотом с партером	1	1	1
12	СФП:отработка бросков с манекеном	1	1	1
13	ТТП: перевод в партер нырком, защита, контприем	1	1	1
ИТОГО:		10	10	10
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1	Общая физическая подготовка	64	62	64
2	Специальная физическая подготовка	78	82	78
3	Технико-тактическая подготовка	60	58	60
5	Подготовка и сдача нормативов	4	4	4
ИТОГО:		206	206	206
ВСЕГО ЧАСОВ:		216	216	216

Планирование тренировочного процесса.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени.

Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания;
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Перспективное планирование системы занятий составлено для одного календарного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Примерные учебные планы занятий на 32 недели». Текущее планирование предусматривает большую конкретность работы тренера-преподавателя по реализации задач и последовательности использования средств для их решения.

Оперативное планирование – охватывает временные рамки одной недели и представлено еженедельными план-схемами каждого занятия.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по спортивной борьбе.
- Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- Основы гигиены, закаливание, питание и режим борца.
- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
- Правила соревнований по спортивной борьбе.
- Краткий обзор истории борьбы.
- Древняя Греция – родина классической борьбы.
- Анатомически правильные названия частей тела.
- Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой.

Общая физическая подготовка

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.
- Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Строевые и порядковые упражнения:

- общие понятия о строевых упражнениях и командах;
- действия в строю, на месте и в движении;
- построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

- обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу внутрь и наружу, в полуприседе, приседе;
- ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег:

- на короткие дистанции (30, 60 метров) из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);
- с преодолением препятствий по песку, воде, змейкой, спиной вперёд, боком;
- с высоким подниманием бедра, захлестом (касаясь пятками ягодиц), с поворотом на носках;
- бег в равномерном и переменном (с ускорением) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Прыжки:

- в длину с места и с разбега;
- прыжки на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног (с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две);

- прыжки вперёд, назад, боком, с поворотом, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты, в глубину;
- прыжки через скакалку;
- опорные прыжки через коня, козла (снаряды разной высоты).

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня (вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад);
- толкание ядра, набивного мяча, и других отягощений.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса—одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке или с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.
- упражнения для туловища – для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование).
- упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах.
- упражнения на расслабления – из полунаклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны-свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.
- дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой-вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперёд с одновременным вдохом.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой-прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу.
- с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность ((соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнёром на месте и в движении.
- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук с мячом; круговые движения руками с мячом; сочетание движений руками с движениями туловищем с мячом; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад).
- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; из положения руки вдоль туловища, вращение кистью рук с гантелями поочередно вверх, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); из положения руки в стороны, сведение рук с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); броски и ловля гантелей из руки в руку.

Специальная физическая подготовка:

- Страховка и само-страховка.
- Боевые передвижения.
- Основы техники базовых упражнений.
- Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног, захваты и освобождения в стойке и партере.

К специальной физической подготовке относятся специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств.

Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов.

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются на:

- координационные (подводящие) - направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц, упражнения на мосту, в самостраховке, упражнения с партнером, манекеном, имитационные; упражнения на тренажерах);

- кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно-силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости);

сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач:

а) совершенствование технико-тактического мастерства;

б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки).

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

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

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении

на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; лежа на спине ногами друг к другу отжимание ног.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания:

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и

концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником.

В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание — коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки.

Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты:

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников

знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3—5 с, предел — 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Игры в атакующие захваты:

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки бойцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата на заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих бойцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Игры в теснения:

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые

стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положение руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Техническая подготовка

Техника спортивной борьбы включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства.

Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Освоение элементов техники. Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов) перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием:

Переворот рычагом Защиты

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;
- в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

- а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом руки через плечо.

«Перевороты переходом»

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

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

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад. Двумя руками сбоку

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

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

- атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед- влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

- из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево- вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком

Перевод рывком за руку: Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху:

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро):

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница):

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

3.1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 4

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
Теоретические занятия.					
1.	Физическая культура и спорт в	1	1	0	сентябрь

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
	России				
2.	Развитие спортивной борьбы в России и за рубежом	0.5	0.5	0	сентябрь
3.	Место занятий, инвентарь и техника безопасности	1	1	0	сентябрь
4.	Режим и питание спортсмена, гигиена и закаливание	0.5	0.5	0	сентябрь
5.	Правила соревнования. Организация и проведение соревнований	1	1	0	сентябрь
	ИТОГО	4	4	0	
1.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	1	0,5	0,5	сентябрь
2.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	1	0,5	0,5	сентябрь
3.	СФП: наклоны головы в стойке с помощью партнера. Вставание на мост лежа на спине.	2	0	2	сентябрь
4.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	1	1	сентябрь
5.	СФП: наклоны головы в стойке с помощью партнера. Вставание на мост лежа на спине.	2	0	2	сентябрь
6.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	октябрь
7.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	октябрь
8.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, вправо, влево	2	1	1	октябрь
9.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	октябрь
10.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера.	2	0	2	октябрь
11.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом	2	0	2	октябрь

	и приседанием.				
12.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	октябрь
13.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	октябрь
14.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	октябрь
15.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	октябрь
16.	СФП: наклоны головы в стойке с помощью партнера. Вставание на мост лежа на спине.	2	0	2	октябрь
17.	ТТП: партер переворот накатом.	3	1	2	октябрь
18.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	октябрь
19.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	октябрь
20.	СФП: имитация бросков подворотом с партнером.	3	1	2	ноябрь
21.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	ноябрь
22.	СФП: отработка бросков с манекеном.	2	1	1	ноябрь
23.	ТТП: перевод в партер нырком	2	0	2	ноябрь
24.	ОФП: подъем туловища лежа, приседания, вис на перекладине.	2	0	2	ноябрь
25.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	ноябрь
26.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	ноябрь
27.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	ноябрь
28.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	ноябрь
29.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера.	2	0	2	ноябрь

30.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	ноябрь
31.	СФП: кувырки вперед из упора присев, кувырок через правое(левое) плечо	2	0	2	ноябрь
32.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	декабрь
33.	ОФП: подъем туловища лежа, приседания, вис на перекладине.	2	0	2	декабрь
34.	СФП: имитация бросков подворотом с партнером.	2	0	2	декабрь
35.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	декабрь
36.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	декабрь
37.	СФП: отработка бросков с манекеном.	2	0	2	декабрь
38.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	декабрь
39.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	декабрь
40.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	декабрь
41.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	декабрь
42.	ОФП: подъем туловища лежа, приседания, вис на перекладине.	2	0	2	декабрь
43.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	декабрь
44.	СФП: отработка бросков с манекеном.	2	0	2	декабрь
45.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	декабрь
46.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	январь
47.	СФП: отработка бросков с манекеном.	2	0	2	январь
48.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	январь
49.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	январь

50.	ТТП: перевод в партер нырком , защита, контрприем	2	1	1	январь
51.	ТТП: перевод в партер рывком за руку, защита, контрприем.	2	0	2	январь
52.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	январь
53.	СФП: Вставание на мост лежа на спине, забегания на мосту с партнером и без.	2	0	2	январь
54.	ТТП: перевод в партер рывком за руку, защита, контрприем.	2	0	2	январь
55.	СФП: отработка бросков с манекеном.	2	0	2	январь
56.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	январь
57.	СФП: наклоны головы в стойке с помощью партнера. Вставание на мост лежа на спине.	2	0	2	февраль
58.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	1	0	1	февраль
59.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	февраль
60.	СФП: Вставание на мост лежа на спине, забегания на мосту с партнером и без.	2	0	2	февраль
61.	ТТП: перевод в партер нырком , защита, контрприем	2	0	2	февраль
62.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	февраль
63.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера.	2	0	2	февраль
64.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	февраль
65.	ОФП: Строевая подготовка. Повороты, перестроения.	2	0	2	февраль
66.	СФП: Вставание на мост лежа на спине, забегания на мосту с партнером и без.	2	0	2	февраль

67.	ТТП: перевод в партер рывком за руку, защита, контрприем.	2	0	2	февраль
68.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	февраль
69.	СФП: кувырки вперед из упора присев, кувырок через правое(левое) плечо	2	0	2	март
70.	ОФП: подъем туловища лежа, приседания, вис на перекладине.	2	0	2	март
71.	СФП: имитация бросков подворотом с партнером.	2	0	2	март
72.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	март
73.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	март
74.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	март
75.	СФП: наклоны головы в стойке с помощью партнера. Вставание на мост лежа на спине.	2	0	2	март
76.	ТТП: сбивание противника на живот.	2	0	2	март
77.	ОФП: бег на средние дистанции, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	0	2	март
78.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	март
79.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	март
80.	СФП: имитация бросков подворотом с партнером.	2	0	2	март
81.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	март
82.	СФП: имитация различных технических действий и приемов с борцовской резиной.	2	0	2	апрель
83.	ТТП: сбивание противника на живот.	2	0	2	апрель

84.	ТТП: перевод в партер рывком за руку, защита, контрприем.	2	0	2	апрель
85.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	апрель
86.	СФП: кувырки вперед из упора присев, кувырок через правое(левое) плечо	2	0	2	апрель
87.	ТТП: перевод в партер нырком , защита, контрприем	2	0	2	апрель
88.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	апрель
89.	СФП: Вставание на мост лежа на спине, забегания на мосту с партнером и без.	2	0	2	апрель
90.	ТТП: партер переворот накатом.	2	0	2	апрель
91.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	апрель
92.	СФП: имитация бросков подворотом с партнером.	2	0	2	апрель
93.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера.	2	0	2	апрель
94.	ТТП: перевод в партер нырком , защита, контрприем	2	0	2	апрель
95.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	май
96.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	май
97.	СФП: кувырки вперед из упора присев, кувырок через правое(левое) плечо	2	0	2	май
98.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	май
99.	СФП: Вставание на мост лежа на	2	0	2	май

	спине, забегания на мосту с партнером и без.				
100.	ТТП: перевод в партер нырком , защита, контрприем	2	0	2	май
101.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера.	2	0	2	май
102.	СФП: кувырки вперед из упора присев, кувырок через правое(левое) плечо	2	0	2	май
103.	СФП: Страховка и само-страховка. Перекаты в группировке на спине	2	0	2	май
104.	СФП: имитация различных технических действий и приемов без партнера	2	0	2	май
105.	ОФП: с набивным мячом сгибание и разгибание рук, броски и ловля мяча с поворотом и приседанием.	2	0	2	май
106.	ТТП: в стойке передвижение вперед, назад, в право, в лево	2	0	2	май
107.	Контрольно-переводные испытания	2	0	2	май
ИТОГО		216	10	206	

Даты проведения занятий могут быть изменены в соответствии с возможным изменением расписания занятий.

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы.

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 5

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Весы	весы	1
	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
	Гири спортивные 16,24 и 32кг	комплект	1
	Мяч футбольный	штук	2
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	15
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	8
	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

Требования к технике безопасности при проведении учебно - тренировочного занятия

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а так же не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка Учреждения;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях Учреждения;
- проводить занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией Учреждения;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;
- прибыть в Учреждение за 15 мин до начала занятий;

- вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а так же прохождением регулярных обследований в медицинском учреждении.

Рекомендации по техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях избранного вида спорта:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора;

- за 10-15 мин до начала соревнований обучающиеся должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.;

- во время тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают тот или иной вид упражнений;

- после окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя; Тренер-преподаватель должен:

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;

- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения; - немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;

- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

Общая физическая подготовка:

Таблица 6

п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4

Оценка: *отлично – без ошибок*

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Специальная физическая подготовка

Таблица 7

№ п / п	Контроль ные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Вставание из стойки на мост (с) 5кратное вып	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

Оценка: *отлично – без ошибок*

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Основы техники базовых упражнений:

Стойки. Переводы рывком:

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья,

- переводы нырком:

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи;

Переводы вращением (вертушки):

Перевод вращением захватом руки сверху:

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро):

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой занятий являются групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных

методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в спортивной борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивной борьбе. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Дети могут заниматься в обычной спортивной одежде. Начиная со второго полугодия необходимо заниматься в борцовском трико и борцовках (одежда для спортивной борьбы).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием (борцовским ковром), «шведской стенкой», матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Учебно-методическое обеспечение программа

Раздел программы	Дидактический материал	Формы контроля
Теоретическая подготовка	презентация	Собеседование, анкетирование.
Технико-тактическая подготовка	Дидактические карточки, презентация.	Практические работы. Дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей.
Общая физическая подготовка	учебная литература	Прием контрольных нормативов Дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Практические работы. При проведении эстафет более подготовленные стоят в начале колонны.
Специальная физическая подготовка	учебная литература.	Практические работы. при проведении игр слабо подготовленные заменяются через каждые две минуты.
Контрольно-переводные испытания, контрольные соревнования	Нормативы по ОФП, по возрасту	Мастер классы для родителей Оформление портфолио. Анкетирование.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
3. Короновский В.Н., Яковлев М.А., Защита и нападение, Москва, 2005 г.
4. Козлов Н.И., Как относиться к себе и людям, Москва, АСТ: Хранитель, 2006г.
5. Озолин Н.Г., настольная книга тренера, Москва, АСТ, апрель, 2004 г.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.
14. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Игры для развития гибкости»

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для формирования этой очень важной для борца качества подбирают или создают такие игры, которые целенаправленно воздействуют на отдельные мышечные группы, связки, суставы. Большинство игр способствует развитию активной гибкости.

Надежный же успех дает только правильная комбинация активных и пассивных упражнений, поскольку каждая отдельно лишь в ограниченной степени влияет на гибкость. Итак, тренерам не стоит забывать о применении в занятиях статических упражнений на гибкость.

В играх на преимущественное развитие гибкости часто используют помощь партнера. Благодаря этому увеличивают амплитуду движений, что вызывает дополнительное растяжение мышц и связок.

К ним относятся игры с элементами силовой борьбы, различными передвижениями с преодолением веса тела и прочего, но без статических усилий. Особую ценность приобретают игры и игровые упражнения, в которых применяют борцовский мост и элементы акробатики. Эмоциональный подъем, который создается во время игр, способствует улучшению гибкости.

Чтобы предотвратить растяжение связок и разрыва мышечных волокон, перед играми проводят интенсивную разминку.

Над совершенствованием гибкости следует работать ежедневно. Нельзя проводить игры на гибкость в случае сильной усталости.

Эстафета «раков»

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед.

По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй.

Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

«Положи и подними мяч»

Учащихся делят на 2 или несколько равных команд и строят в колонны по одному за краем ковра. У каждого направляющего в руках набивной мяч.

По сигналу руководителя первые игроки бегут по прямой на противоположную сторону ковра до того места, где сталкиваются край ковра со стенкой, кладут мячи на ковер у стенки, возвращаются к ней спиной и, переставляя по ней руки, становятся на борцовский мост. После этого берут в руки мяч и, отталкиваясь им от стены, встают с моста, быстро возвращаются к своей команде и передают мяч следующему игроку, который выполняет то же задание. Второй передает мяч третьему и т. д., пока все участники пройдут этапы эстафеты.

Побеждает команда, первый игрок которой быстрее других поднимет мяч над головой. Повторить 2-3 раза.

Правила.

1. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают игру.
2. Вставать с моста разрешается, только опираясь о стену мячом.

«Качалка» («Промокашка»)

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой, и строят за пределами ковра в колонны по одному с интервалами 2-3 м. На расстоянии 4-5 м от линии старта обозначают линию поворота. Направляющие становятся на колени, согнув руки и держа ладони вперед у груди.

По сигналу руководителя первый игрок, прогибаясь, делает перекат вперед на грудь, упираясь руками в ковер, и, толкаясь руками и подставляя голову, переворачивается на борцовский мост с упором руками в ковер за головой. Затем толчком рук он возвращается в исходное положение. И так до линии поворота. После этого вскакивает на ноги и быстро финиширует, передавая эстафету следующему игроку хлопком по ладони. Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание.

Побеждает команда, последний игрок которой финиширует первым.

Правила:

1. За каждый преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.
2. Если участник, не дойдя до места поворота, повернул назад, его штрафуют так же.

Вариант. Та же игра, но спортсмен возвращается назад, переворачиваясь боком в положении «лягушка».

«Мост и «треугольник»

Игроки двух команд выстраивают в колонны по одному за краем ковра. Интервал между ними - 3-4 м. Перед командами посреди ковра и за 1 м до его края чертят два круга диаметром 1 м.

По сигналу направляющие быстро бегут к первому кругу, принимают положение борцовского моста. В этот момент вперед бросаются игроки, стоявшие в колонне вторыми, пролезают под мостом, бегут в дальний круг и

становятся в нем в положение «треугольника» (упор головой и ступнями в ковер). Первый участник любым способом поднимается с моста, бежит в дальний круг и пролезает между головой и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед поочередно выбегают другие два игрока, а те, кто прибежал, становятся в конец колонны. И так, пока все пары выполняют задание, потом игру повторяют во второй раз, причем игроки меняются ролями.

Побеждает команда, которая первой закончила эстафету. Повторить 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но с моста встают переворотом назад толчком обеих ног, а из «треугольника» - переворотом вперед на мост и переворотом назад толчком обеих ног.

«Черепаша»

Участников делят на 3-4 равные команды и выстраивают у края ковра в колонны по одному лицом к центру. Интервалы между командами - 2-3 м. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м чертят линию поворота. Направляющие становятся в положение борцовского моста головой к линии.

По сигналу игроки, перебирая руками и ногами и ставя голову лбом на ковер, двигаются до линии поворота, возвращают кругом и финишируют. Как только голова первого участника пересечет линию старта, стартует второй и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее преодолет этап эстафеты. Повторить 2 – 3 раза.

Правило. Передвигаться можно только на борцовском мосту, не поднимаясь на гимнастический.

Варианты:

1. Та же игра, но участники передвигаются ногами вперед.
2. Та же игра, но передвигаются боком (правым или левым).
3. Та же игра, но участники передвигаются на гимнастическом мосту (для групп УТ-1,2 и старше).

«Быстро вокруг головы!»

Участников делят на 2 (или больше) равные команды и выстраивают в шеренги по краю ковра (в команде 5-6 игроков). Через центр чертят среднюю линию.

По сигналу правофланговые подбегают к середине ковра напротив своих команд, выполняют толчком обеих ног переворот вперед на борцовский мост и забегают в правый бок (на 360 °) в положение моста. Затем любым способом поднимаются, бегом возвращаются к своим командам, хлопком по ладони передают эстафету следующему участнику и становятся в конце колонны.

Игра продолжается, пока все игроки выполняют задание.

Победительницей становится команда, участники которой быстрее других и без нарушений закончат игру. Повторить 2 - 4 раза, каждый раз выполняя забеги в другую сторону.

Правила.

1. Забегая, нельзя ложиться на спину.
2. Участники стартуют только после финиша предыдущего игрока. Если спортсмен нарушил это правило, он повторяет задание.

Варианты:

1. Та же игра, но забегание на 360 ° выполняют в обе стороны.
2. Та же игра, но забегание выполняют как в варианте 1, а встают с моста переворотом назад толчком обеих ног.
3. Та же игра, но выполняют перевороты с «треугольника» на мост и наоборот. Количество определяет руководитель.

«Эстафета с переворотами»

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой и выстраивают в шеренги на площади ковра, размыкая их на вытянутые руки. Дистанция между шеренгами - 2 м.

По первому сигналу руководителя все игроки становятся в высокий партер.

По второму сигналу правофланговый каждой команды вскакивает, подбегает ко второму участнику и, приседая сбоку, захватывает туловище партнера обеими руками хватом снизу, ложится грудью ему на спину и, толкаясь обеими ногами, делает переворот вперед до упора ногами в ковер и толчком ног переворот назад в исходное положение. Затем он перепрыгивает через него и тоже выполняет со следующим партнером и т. д. Как только первый игрок перепрыгнет через другого, то передвигается в сторону на его место, и так каждый из следующих борцов. Спортсмен, который начал упражнение, перепрыгнув через последнего, становится в партер на его место, и в ту же минуту вскакивает второй игрок и делает то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее окажутся на своих местах (как в начале игры). Повторить игру 2 - 3 раза.

Правила:

1. Если во время переворотов нижний игрок упадет, верхний повторяет упражнение еще раз и, независимо от правильности выполнения, продолжает игру.
2. За преждевременный старт игрока команда получает штрафное очко.

Указание к игре. Игру можно проводить с хорошо подготовленными учениками.

Вариант. Та же игра, но участники стоят на борцовском мосту (для спортсменов 3-го года обучения и УТ-1,2 года обучения).

Игры, эстафеты и игровые упражнения для развития силы

Сила это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Активное ведение поединка в единоборствах даже в течении двух периодов по 2 минуты требует высокого уровня силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость является одной из важнейших силовых способностей.

Развитию этого качества способствуют такие игры, которые влияют на разные группы мышц, которые трудно развить без специальных упражнений. К ним относятся игры с преодолением собственного веса, в которых используют брусья, гимнастическую стенку, вертикальный канат, перекладину, кольца, трапецию и т.п., веса отягощения (с помощью набивных мячей, гантелей, гимнастических скамеек, гирь, штанги) и сопротивления соперника.

Значительное количество игр для преимущественного развития силы основывается на передвижении в упоре лежа и сидя, переносе партнера и переползания (по-пластунски и в упоре стоя на коленях) с грузом (партнером), перетягивании и переталкивания чего-либо. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, воде, глубокому снегу. Кроме этого, широко используют игры с подтягиванием в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метанием набивного мяча и др.. К играм начинающих нерационально включать упражнения с очень большими нагрузками. Ведь их слабую физическую подготовленность не может компенсировать даже значительное эмоциональное восхищение. Игры для преимущественного развития силы проводят в конце основной части занятия.

«Разведчики и «языки»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают на противоположных сторонах ковра в шеренгах в положении лежа на груди. Участники обеих команд рассчитываются по порядку. Одна команда - «разведчики», вторая - «языки». Руководитель называет номер, и соответствующие игроки выбегают к центру ковра. По свистку «разведчик» захватывает за туловище «языка» и пытается, оторвав его от земли, отнести в свою команду за ковер. «Язык» сопротивляется, пытаясь разорвать захват. Схватка длится 10-15 с. Если за это время «разведчику» удастся отнести соперника за ковер, его команда получает очко. Когда все игроки примут участие в игре, подсчитывают количество «языков», и команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая больше пленила «языков».

Правила:

1. Захват можно производить за туловище или туловище с рукой спереди, сзади, сбоку.
2. Спортсмен освобождается от захвата только разрешенными в борьбе приемами.

«Третий лишний с сопротивлением»

Игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнера на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнера и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удастся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Руководитель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза.

«Блуждающий вратарь»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра.

По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко. Игра длится 5-6 мин.

Побеждает команда, забившая больше «голов».

Правила:

1. Игрокам запрещено подниматься с колен.
2. Нельзя выходить за ковер.
3. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают.
4. Позволяют силовую борьбу за мяч.

Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнера, который стоит в партере.

«Завладей палкой»

Участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая ее в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из ее концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.

2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

«Перетягивания в шеренгах»

Игроков делят на 2 равные команды. Канат или шест кладут на середину ковра. Команды становятся в шеренги по обе стороны каната лицом друг к другу, участники держат канат в руках.

По сигналу игроки тянут канат в свою сторону, пытаясь перетянуть соперников за пределы ковра. Побеждает команда, которая с 5 попыток больше раз перетянет соперников.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки находятся в положении сидя лицом друг к другу, упираясь ступнями.

2. Та же игра, но спортсмены находятся в положении сидя спиной друг к другу, захватив канат согнутыми в локтях руками.

«Моряки против рыбаков»

Посередине каната завязывают цветную ленту и кладут его серединой на центр ковра. На расстоянии 1-2 м по сторонам от середины каната чертят две черточки. Игроков делят на 2 равные команды и располагают так: направляющие становятся возле черточки на ковре, другие - за ним у каната в шахматном порядке. У стоящих слева от каната, левая рука впереди; у стоящих справа, - правая. Игроки поднимают канат с ковра.

По сигналу команды перетягивают канат, пытаясь перевести отметку за свою черту.

Выигрывает команда, которая перетянет отметку за черту. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Канат не отпускать.

2. Не перехватывать руки на канате.

Варианты:

1. Та же игра, но канат лежит на ковре. По сигналу команды поднимают его и сразу тянут.

2. Та же игра, но канат лежит на ковре, а команды стоят в колоннах на расстоянии 5-8 м от него. По сигналу игроки подбегают к канату, поднимают его и тащат.

«Силачи»

Участников делят на 2 равные команды по весовым категориям. Команды строят в шеренги лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5-6 м. Два резиновых бинта, сложенные вдвое или втрое, крепят к гимнастической стенке серединой, оставив концы свободными. На полу чертят несколько линий с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м-5 очков, 2 м 10 см-6 очков, 2 м 20 см-7 очков и т. д. (в зависимости от упругости бинта, на усмотрение руководителя). По сигналу первый игрок подбегает к стенке, становится спиной к ней и, взяв в каждую руку конец бинта, идет вперед, пытаясь наступить ногой на дальнюю линию. Судья записывает цифру и громко объявляет ее. После этого игрок делает несколько шагов назад, отпускает бинт, бежит к своей команде и касается рукой партнера. Тот повторяет упражнение. Когда все участники выполняют задание, объявляют общую сумму очков, которую набрала каждая команда. Команда, которая быстрее финишировала, получает дополнительно 4 очка. Повторить 2-3 раза.

Указания к игре:

1. Перед началом игры определяют, каким способом натягивать бинт (шнур, эспандер): одной или двумя руками; исходное положение рук (у плеч, сзади, сверху и т.д.).
2. Все игроки выполняют упражнение одинаково.
3. При повторном проведении игры команды меняют местами.

«Вытолкни соперника»

Игроков делят на 2 равные команды, примерно одинаковым весом и ростом, их располагают по кругу друг напротив друга в шеренгах. Участники держат руки за спиной в борцовском захвате.

По сигналу игроки вбегают на ковер и пытаются вытолкнуть грудью за пределы ковра только того соперника, который стоит напротив него. Игра длится 1 мин.

Побеждает команда, игроки которой за указанное время вытолкнут большее количество соперников. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Запрещено выталкивать соперника руками.
2. Запрещается поворачиваться спиной к сопернику.
3. Нельзя с разбега бросаться на соперника.

«Борьба грудью»

Игроков делят на 2 равные команды и выстраивают в шеренги лицом друг к другу посреди ковра. Участники каждой команды берутся под руки, соединяя кисти у себя за спиной, и опираются грудью в грудь соперников. Задача каждой команды - вытолкнуть соперника за пределы ковра.

Побеждает команда, которая выиграет два поединка из трех. Ничью присуждают в том случае, если в течение 2 мин нельзя определить победителя.

Правила:

1. В случае разрыва захвата команда проигрывает.
2. Толкать соперника можно только грудью.
3. Умышленные падения запрещены.

Варианты:

1. Та же игра, но упираются спиной в спину, руки соединяют на груди.
2. Та же игра, но участники стоят на коленях.
3. Та же игра, но спортсмены сидят спиной шеренга к шеренге.

«Толкачи»

Группу разделяют на 2 равные команды. В круг диаметром 2 м входят два игрока от противоположных команд примерно равные по весу. Они берутся руками за гимнастическую палку (правая рука каждого снаружи).

Борьбу начинают по сигналу. Спортсмены пытаются с помощью палки (отпускать и выкручивать ее нельзя) вытолкнуть друг друга за пределы круга. Участник, который переступил линию, выбывает из игры и отдает победное очко команде соперников. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

1. «Бой петухов», который проводят по тому же правилу, но игроки прыгают на одной ноге, руки держат за спиной и выталкивают соперника грудью или плечом.

2. Та же игра, но держа две палки за концы (в каждой руке по палке).

3. «Бой петухов» с набивным мячом, прижатым к груди. Толкать мячом о мяч.

«Борьба с шестом»

Игроков делят на 2 равные команды, и они садятся за ковром с противоположных сторон.

На ковер выходят двое соперников примерно одного веса и становятся в круг диаметром 4 м. В круге лежит шест длиной 3-3,5 м, толщиной 5-6 см. Игроки поднимают ее и захватывают с разных сторон левыми руками возле отметок, сделанных на расстоянии 1 м в каждую сторону от середины шеста, а концы ее - под правое плечо, установив середину над центром круга.

По сигналу игроки выталкивают друг друга из круга в течение 1-2 мин. Затем то же делают другие пары соперников. Игрок выигрывает очко, если соперник выпустил шест с обеих рук, перехватил ее левой рукой за отметку ближе к центру, упал или стал на колени, вышел из круга обеими ногами.

Побеждает команда, получившая больше очков. Повторить 2-3 раза.

Правила:

1. Нельзя захватывать шест за метровой отметкой, ближе к ее середине.
2. Конец жерди из-под правого плеча должен выходить наружу не менее чем на 15 см.

«Цепь»

Учащихся делят на 2 равные команды и выстраивают посередине ковра в шеренги лицом друг к другу с интервалами между участниками 0,5 м в шахматном порядке (игроки одной команды стоят между игроками другой).

По первому сигналу руководителя игроки обеих команд делают шаг вперед на свободные места, и соперники соединяют руки, захватив друг друга под локти и образовав «цепь» (игроки одной команды лицом в одну сторону, второй - в противоположную). Кисти рук соединяются, в борцовском захвате на груди.

По второму сигналу каждая команда пытается в течение 1 минуты вытолкнуть соперников вперед за пределы ковра. Команда, которой это удастся, получает очко. Повторить 3-4 раза.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила:

1. Если «цепь» разорвался, игру останавливают и начинают с центра, очко не начисляют ни одной из команд.
2. Если игрок одной из команд упал, победу присуждают соперникам.
3. Если упали игроки обеих команд, ни одна из них не получает очко, и игру начинают с центра.

Вариант: та же игра, но соперников тянут из ковра назад (в сторону своей спины).

«Кто настойчивей?»

Участников делят на 2 равные команды и выстраивают в шеренги лицом друг к другу возле средней линии, прочерченной через центр ковра, так, чтобы игроки одинаковых весовых категорий стояли напротив друг друга. Интервалы между игроками 0,5 м.

По первому сигналу руководителя участники принимают положение упора лежа, руки перед линией и упираются правыми плечами.

По второму сигналу каждый игрок, переступая вперед ногами и руками пытается вытолкнуть соперника за линию, обозначенную на расстоянии 3-4 м от средней. Очко команде приносит игрок, если ступни соперника оказались за линией. Игра длится 1-2 мин. После этого спортсмены упираются левыми плечами и повторяют игру.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Игру повторяют 2-3 раза с каждой стороны.

«Кузнечики»

Участников делят на 2 равные команды, которые, в свою очередь, образуют пары партнеров. Команды располагают на противоположных

сторонах ковра. Из каждой команды выходят на середину ковра первые пары. Один из игроков ложится на спину, другой – принимает положение упора лежа рядом с ним.

По сигналу тот, кто находится в упоре лежа («кузнечик»), толчком ног и рук перепрыгивает через своего товарища в один и другой бок в течение 15 с. Команды громко подсчитывают количество прыжков. Затем участники меняются ролями и игру продолжают.

Побеждает команда, чьи «кузнечики» выполняют больше прыжков. Повторить 2-3 раза.

«Юнги»

Игроков делят на 2 или более команд (в зависимости от того, сколько в зале есть гимнастических канатов). Под канаты кладут 2-3 мата. Команды строят в колонны по одному лицом к канату на расстоянии 3-4 м за линией старта. Направляющие занимают положение упора лежа (руки за стартовой линией).

По сигналу руководителя они вскакивают на ноги, подбегают к канату, прыгают вверх, захватывая канат руками и ногами, и быстро лезут вверх до указанной отметки. Коснувшись ее рукой, опускаются вниз, перехватывая только руками, подбегают к своей колонне и передают касанием эстафету следующему игроку, который повторяет то же. Тот, кто финишировал, становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой первыми закончили игру и выстроились в колонну по одному. Повторить 3 - 4 раза.

Правила:

1. Опускаться можно только перехватывая руками.
2. Не позволяют становиться на ноги раньше, чем предыдущий игрок пересечет линию старта.
3. Если игрок не коснулся отметки, команда получает штрафное очко.

Варианты:

1. Та же игра, но стартуют с положениями: а) упора лежа ногами в сторону каната, б) лежа на груди головой или ногами в сторону каната, в) упора лежа сзади головой или ногами в сторону каната; г) упора сидя сзади спиной или ногами в сторону каната.

2. Та же игра, но лазание без помощи ног (из разных исходных положений).

3. Та же игра, но после старта выполняют кувырок вперед на ковре (или мате), лазание с помощью или без помощи ног, возвращаясь назад, снова выполняют кувырки вперед.

Эстафета с препятствиями и подтягиванием

Игроков делят на 2 или несколько команд (в соответствии с наличием в зале перекладин, колец, канатов) и строят в колонны по одному лицом к

снарядам на расстоянии 4-5 м. Между колоннами и снарядами кладут в длину 2 мата на одном уровне.

По сигналу руководителя направляющие подбегают к матам и выполняют кувырок прыжком, далее подбегают к перекладине (кольцам, канатам), подпрыгивают, захватывают ее хватом сверху, трижды подтягиваются, спрыгивают, подбегают к матам, снова выполняют кувырок прыжком и быстро финишируют. Как только первый коснется руки следующего игрока, он начинает бежать, повторяя те же упражнения.

Побеждает команда, игроки которой быстрее и без ошибок закончат эстафету. Повторить 2 - 3 раза.

Правила:

1. Во время подтягивания подбородок должен подниматься над перекладиной (если упражнение выполняют на кольцах, - над нижним уровнем колец, на канате-выше хвата рук).

2. Игрок, который подтянулся меньше, приносит команде определенное количество штрафных очков (подтянулся 2 раза - 1 штрафное очко, 1 раз - 2 штрафных очка и т.д.).

Варианты: 1. Та же игра, но кувырок прыжком выполняют через чучело. 2. Та же игра, но подтянуться 4-5 раз (кувырок, как в варианте 1).

«Трое на скамье»

Учащихся делят на 2 равные команды (желательно, чтобы в команде было 9, 12 или 15 человек). В каждой из них по одной гимнастической скамейке.

Скамейки устанавливают на полу за краем ковра, перпендикулярно к нему, и на них верхом садятся по трое игроков, держась руками за края скамьи. Другие участники равномерно располагаются по обе стороны скамьи.

По сигналу руководителя игроки быстро поднимают скамьи и, держа их в руках или поставив на плечо, бегом переносят за противоположный край ковра и опускают их на пол. Здесь на скамьи садятся новые тройки, а те, которых несли, занимают их места, и задание, повторяют в обратном направлении и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее «перевезет» всех «всадников» и выстроится в колонну по одному у скамьи. Повторить 2 - 3 раза.

Указание к игре. Если игроков в командах мало, можно уменьшить количество «всадников» или переносить скамью без них.

«Сбрось всадника»

Игроков делят на 2 равные команды. Каждая команда образует пары - «конь» и «всадник». «Всадники» садятся на спины «лошадям», и команды строят на противоположных сторонах ковра друг против друга.

По сигналу участники направляются к середине круга, и начинается борьба, цель которой стянуть любого из соперников с «коня», самому оставаясь в «седле». Игра длится 2-3 мин.

Побеждает команда, в которой больше останется «всадников».

Правила:

1. Если оба «всадника» упали на ковер, они выбывают из игры.
2. В борьбу можно вступать с любым «всадником».
3. Запрещено толкать и бить соперника, захватывать за пальцы.

Варианты:

1. Та же игра, но «всадники» сидят на плечах.
2. Та же игра, но «кони» стоят в партере, «всадники» сидят у них на спинах (верхом).

«Верхом на слоне»

Игроков делят на равные команды по 6-7 учеников в каждой. По жребию одна команда становится «слоном». Один из игроков становится спиной к стене, второй из этой же команды, наклонившись, обхватывает его за талию, пряча голову под плечо, третий - за поясницу второго и прячет голову ему под плечо и т. д.

По сигналу игроки второй команды с разбега делают опорный прыжок, запрыгивая на «слона». Тот, кто прыгнул на «слона», не имеет права передвигаться вперед, держаться руками. Задача первого - запрыгнуть на «слона» как можно дальше, чтобы осталось больше места для других игроков. Когда все участники оседлают «слона», руководитель отсчитывает 10 с, после чего «слон» оборачивается на 360°. Те, кто находятся на «слоне», пытаются удержаться, не упасть. За того, кто упал, команда теряет очко. Затем команды меняются ролями. Если упал «слон», команды ролями не меняются. Игру повторяют, а победу одерживает противоположная команда.

Побеждает команда, которая потеряла меньше очков. Игру повторяют 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но голова «слона», которая стоит по диаметру ковра, направлена за ковер. «Слон» вращается на 180 ° и несет соперников до противоположного края. Если «слону» удастся пронести соперников к краю ковра (считая по его голове), он побеждает. Команды меняются ролями.

«Кто кого?»

Игроков делят на пары по весовым категориям. Участников располагают на ковре произвольно. Каждая пара имеет гимнастическую палку. Ученики садятся на ковер лицом друг к другу и упираются ступнями вытянутых ног, палка в руках вперед (хват правыми руками снаружи).

По сигналу каждый игрок, тянув палку на себя, пытается оторвать соперника от ковра. Тот, кому это удалось, получает очко. Повторить 5-6

раз. Спортсмен, набравший больше очков, побеждает. Игру можно проводить как командную.

Правила:

1. Палку выкручивать нельзя.
2. Запрещено менять хват.

Вариант. Та же игра, но упражнение выполняют сидя, упираясь спиной и держа сверху толстую палку. Участники пытаются наклоном вперед оторвать соперника от ковра.

Игры для активизации внимания и регулирования эмоционального состояния

Известно, что в процессе работы над усвоением и закреплением элементов техники и тактики спортивной борьбы, формированием физических качеств у юных борцов наступает усталость, нарушается внимание, что снижает восприятие материала. Именно здесь и наступает необходимость активизировать внимание учащихся, повысить их эмоциональное состояние.

Итак, проведение несложной игры, движения которой не похожи с теми, что только выполнялись, повысит общий тонус организма, создаст положительные эмоции, активизирует внимание учащихся. После активного отдыха продолжается тренировка.

Такие игры целесообразно заранее планировать на подготовительной, основной и заключительной частях тренировки. Иногда есть смысл провести и незапланированную игру в любой части занятий, по обстоятельствам.

«Выполни команду! »

Игроки располагают полукругом по линии ковра. Руководитель стоит напротив и, называя одно упражнение, показывает другую. Игроки должны выполнять команду, а не показанную упражнение. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. Считают «чемпионами» по невнимательности тех участников, которые в конце игры окажутся ближе к центру ковра. Игра длится 3-4 мин.

Правила:

1. Если игрок задерживается с выполнением команды, он делает шаг вперед.
2. Во время игры запрещено закрывать глаза. За нарушение этого правила - шаг вперед.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки выполняют только ту команду, в которой есть слово «руки» («рука»), «группа», «внимание» и другие.
2. Та же игра, но спортсмены выполняют все движения за руководителем, кроме тех, которые обусловлены как запрещенные.

«Ответ на сигнал»

Участники медленно движутся по кругу ковра в колонне по одному (дистанция 1 м). Руководитель называет четыре различные сигналы, в ответ на которые игроки должны выполнять имитацию того или иного приема (или стать в определенное положение).

Один свисток - имитация броска через спину, один хлопок в ладоши - имитация броска прогибом, два свистка - стать в положение партера, два хлопка в ладоши - стать в положение «треугольника» (упор в ковер ступнями и головой). Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждают 3-4 внимательные ученика.

Указание к игре. Руководитель по своему усмотрению может выбирать те движения или положения, которые считает целесообразными в данном занятии.

«Определи время!»

Игроки двигаются по кругу ковра в колонне по одному.

По сигналу руководителя каждый из них самостоятельно начинает отсчет времени. Задача: через 1 мин остановиться. Руководитель следит за секундомером и игроками. Когда все участники остановятся, он указывает, кто наиболее точно выполнил задание.

Спортсмены не должны ориентироваться на действия других участников, это дезориентирует их. Полагаются на личное ощущение времени. Игру проводят и в процессе занятия и в конце его. Повторить 2-3 раза и отметить тех игроков, которые показали лучшее чувство времени.

«Проверка знания команд!»

Игроки выстраивают в шеренгу, по кругу борцовского ковра, рассчитывают на «первый-второй» и образуют 2 команды. Руководитель подает команды, одни из которых правильные, другие - неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров - рассчитайсь!» (Слово «номеров» здесь лишнее), «На месте - стой!» (Надо только «на месте» или только «стой!»), «Прямо шагом - марш!» (слово «прямо» здесь лишнее) и другие. Игроки должны выполнять только правильные команды. Участник, который ошибся, получает штрафное очко. Игра длится 3-4 мин. Побеждает команда, игроки которой лучше знают строевые команды.

«Займи свое место»

Основная цель. Развитие быстроты, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для приемов борьбы, выполняемых в движении по коврау.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер. По сигналу педагога — один свисток — все игроки обеих команд начинают

свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу — два свистка — играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее.

Игру желательно повторить два-три раза.

«Сигнал»

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве подводящего упражнения для совершенствования приема борьбы, запланированного на данном уроке.

Организация. Занимающиеся выстраиваются на борцовском ковре в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы игры и формы реакции на них. По команде педагога участники игры начинают легкий бег в обход ковра, внимательно прислушиваясь к оговоренным условным сигналам. По сигналу — один свисток — мгновенная перемена направления движения на 180°. По сигналу — два свистка — быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу — три свистка — возобновить прерванный бег. По сигналу — хлопок в ладоши — молниеносный бросок воображаемого противника через спину. По сигналу — два хлопка — моментальная имитация приема борьбы, запланированного для совершенствования на данном уроке. По сигналу — три хлопка — принять упор лежа и выполнить 10 отжиманий на прямых пальцах. Участники, неверно выполнившие заранее оговоренное ответное действие, выбывают из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3 — 5 участников, которые и признаются победителями.

Примечание. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

«Вовремя подпрыгни»

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с избеганием подножек и подсечек соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равночисленные команды, которые строятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5—2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3—4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть подсекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с

небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафуется одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз.

Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

«Бег номеров»

Команды, построенные в колонну или в шеренгу, рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. Руководитель называет номер, после чего бегуны под этим номером стартуют, добегают до указанного места и возвращаются обратно. Кто быстрее займет свое место, тот и приносит команде очко. Команды можно располагать в линию, колонну, лежа, сидя.

Команда, набравшая больше очков выигрывает.

«Займи свое место»

Руководитель строит детей в одну шеренгу. По первому сигналу – свистку, хлопку и т.д. дети разбегаются по залу. По второму сигналу они строятся опять в одну шеренгу, занимая свои места.

«Капитаны»

Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Руководитель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед. По окончании игры выявляются самые невнимательные.

«Делай то, что я говорю, а не то, что делаю»

Игроки строятся в шеренгу на расстояние вытянутых в стороны рук. Руководитель называет упражнение, которое должны выполнить игроки, а показывает совершенно другое упражнение. Невнимательные повторяют упражнения, которые показывает руководитель. Кто ошибается, тот делает шаг вперед.

В этой игре мы развиваем смешанное внимание и слуховое и зрительное.

«Делай то, что я делаю, а не то, что говорю»

Условия этой игры те же, что и в предыдущей.

Эти игры я провожу последовательно с целью быстрого переключения внимания с одного действия на другое.

«Запрещенное движение»

Играющие, вместе с руководителем, становятся в круг, или играющие становятся в шеренгу, а руководитель становится от них на расстоянии 5 – 6 шагов. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного движения, заранее оговоренного руководителем. Например, «руки к плечам». Руководитель начинает делать разные движения, и играющие повторяют их. Неожиданно руководитель делает запрещенное движение. Участники игры, которые выполнили запрещенное движение, делают шаг вперед. Игра продолжается 4 – 5 минут. Можно усложнить игру, включив музыку (раздражитель). В конце игры отличаются самые внимательные и самые невнимательные игроки

«Игры с элементами техники и тактики»

Как уже отмечалось, научить человека бороться – задача достаточно трудная. Это связано с тем, что освоение отдельных элементов техники (захватов, передвижений, приемов и др.) не связано напрямую с умением вести единоборство. По ходу ведения поединка возникает множество ситуаций, которые невозможно предугадать на тренировках, изучая отдельные технические действия.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ,
ПОДГОТОВКЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (ЮНОШИ)**

Таблица 8

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год		
		29-47кг	53-66кг	свыше73 кг
1.	Бег 20м, с	4.9	4.9	5.3
2.	Подтягивание, (кол-во раз)	5	5	4
3.	Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	25	25	20
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол-во раз)	9	9	6
5.	Прыжок в длину с места, см	160	160	160
6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад, м	4.0	4.5	5.0
7.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	4.5	5.0	5.5
8.	Челночный бег 3x10м, с	7.4	7.5	7.7
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с), 10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	19.0	19.0	26.0
		46.0	52.0	52.0
10.	10 кувырков вперед, с	18.4	18.4	18.4

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ, ПОДГОТОВКЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
(ЮНОШИ)**

Таблица 9

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)					
		2-й год			3-й год		
		29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг	29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг
1.	Бег 20м, с	4,7	4,7	5,1	4,5	4,5	4,8
2.	Подтягивание, (кол-во раз)	6	6	4	10	10	10
3.	Сгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	35	35	20	45	45	35
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол-во раз)	11	11	6	15	15	12
5.	Прыжок в длину с места, см	160	160	160	180	180	190
6.	Бросок набивного мяча (3кг) назад, м	5,0	6,5	6,0	6,0	7,5	9,0
7.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	4,0	5,5	6,0	5,0	6,5	7,5
8.	Челночный бег 3x10м, с	7,4	7,5	7,7	7,2	7,3	7,4
9.	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с),	19,0	19,0	26,0	17,0	17,0	23,0
	10-влево, 10-вправо (с), 15-влево, 15-вправо (с)	46,0	52,0	52,0	42,0	48,0	46,0
10.	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	33,0	37,0	36,0	29,0	33,0	30,0
11.	Броски манекена подворотом за 20с, (кол-во бросков)	5	5	5	7	7	8
12.	10 кувырков вперед, с	18,4	18,4	18,4	17,6	17,6	17,2