

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

Принято к утверждению  
На заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
01 2023г.

«Утверждено»  
Директор ГБУ ДО города  
Севастополя «СНОР №8»  
Бреденский Ю.Ф.  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
физкультурно-спортивной направленности  
на 2023 год**

**Вид спорта – СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов в год:** 234, режим 4,5ч/н

**Разработчик:** инструктор-методист Белова Н.Н.

г.Севастополь, 2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» является программой **физкультурно-спортивной направленности** с общекультурным уровнем освоения.

### **Актуальность.**

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия спортивной борьбой.

Спортивная борьба – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивной борьбе, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Дополнена и конкретизирована программа с учетом возраста, квалификации. Обоснованы модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающие различное сочетание средств тренировки, адекватных возрастным особенностям юных борцов. Что нашло отображение в данной программе.

### **Новизна.**

В современном спорте вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. Особое значение в подготовке борцов приобрели соотношения и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с физической подготовленностью вышла проблема скоростно-силовой способности борцов греко-римского стиля.

Новизна программы в том, что выполняя упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, в течение определенного цикла борцы повышают свой уровень скоростно-силовых способностей.

Специализированные комплексы упражнений состоят в оптимальном количественном чередовании облегченных соревновательных и утяжеленных сопротивлений в ходе как одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичных тренировок.

При выполнении основного упражнения применяется комплексы методов: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействий и повторный; для специально-вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторный.

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления были использованы:

- а) в прыжковых упражнениях - выполнение разбега под уклон;
- б) бег под уклон.

При выполнении специально-вспомогательных упражнений, когда происходит развитие отдельных мышц или мышечных групп, вес отягощения был значительно больше, чем при выполнении специальных упражнений, и доходил до 100 % максимума, позволяющих сохранять «взрывной» характер усилия. Опыт спортивной практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала является те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе 1 - 3 раза. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

### **Цель программы.**

Содействовать физическому развитию личности, обучающихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи.**

Обучающая:

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;

Развивающая:

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

Воспитательная:

- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Педагогическая целесообразность.** Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Оздоровительный эффект физических упражнений спортивной борьбы можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся. Спортивная борьба является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Спортивная борьба — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Спортивная борьба— это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Спортивная борьба способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

**Адресат программы.** Данная программа составлена для мальчиков и девочек занимающихся в системе дополнительного образования, прошедших медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в объединении. В основу программы положен индивидуально-личностный подход к каждому обучающемуся.

### **Формы и режим занятий**

Формы и режим занятий – групповые занятия. Режим занятий – 1 год обучения – 4,5 часа в неделю. Наполняемость группы до 10 человек.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

*По окончании прохождения программы, обучающиеся смогут знать/ уметь:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

*Метапредметные и личностные результаты:*

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и интересов;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- образовательная самостоятельность, подразумевающая умение находить средства для собственного развития;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

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

#### **Отслеживание результатов освоения программы:**

- оценка качества обучения по программе два раза в год (контрольные испытания и участие в соревнованиях);
- итоговые данные по соревновательной деятельности обучающихся заносятся в сводную таблицу (Приложение №1, таблица №3);
- наблюдение за формированием личностных и метапредметных результатов (см. Приложение №1, таблица №4).

### **Учебно-тематический план**

По дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная борьба»

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы оценивания
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	15	15		Наблюдение
II.	ОФП	31		31	Наблюдение

III.	СФП	29		29	Наблюдение
IV.	ТТП	27		27	Наблюдение
V.	Контрольные испытания	6		6	Наблюдение
	Всего:	108	15	95	

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия.

Спортивная борьба.

*Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

*Самоконтроль в спортивной борьбе.*

Понятие самоконтроля. Значение при занятиях спортивной борьбой. Ведение дневника самоконтроля. Субъективные (сон, аппетит, сердцебиение, одышка) и объективные (частота сердечных сокращений, вес, жизненная ёмкость легких) показатели состояния здоровья.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Значение соревнований, характер и способы их проведения.* Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество поединков. Ход и продолжительность поединка. Результат поединка. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всероссийские юношеские соревнования по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Физические качества спортсмена.*

Понятия Физические качества спортсмена. Основные физические качества спортсмена ( сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), их роль в спортивной деятельности спортсмена. Краткий обзор основных упражнений для развития физических качеств. Факторы влияющие на снижение физических качеств спортсмена.

*Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.*

### *Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.*

Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков:* фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Физиологические показатели тренированности.

### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Классификация и характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всероссийские юношеские соревнования по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Патриотическое воспитание Будем в армии служить.*

Армия России. Виды войск, военные профессии. Знаменитые спортсмены-служащие российской армии.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Олимпийские игры.*

История олимпийских игр современности. Олимпийские виды спорта. Сибиряки-олимпийские чемпионы.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Современный комплекс ГТО.*

ГТО- система физкультурно-спортивного воспитания. История создания комплекса ГТО. Знак отличия комплекса ГТО. Испытания комплекса ГТО. Ступени комплекса ГТО.

*Спортивная борьба как вид физической культуры. Физкультура и спорт в период ВОВ*

Начало Великой отечественной войны и военно-физическая подготовка населения страны. Соревнования в период ВОВ. Спортсмены- герои Великой отечественной войны.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.*

### **ОФП.**

*Средства для совершенствования физической подготовленности борца*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

*Переползания:* на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

*Упражнения без предметов:* упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

### **СФП.**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения на мосту:* вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

### **ТТП.**

*Ознакомление с элементами техники и тактики*

*Основные положения в борьбе - Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирование* в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

Техническая подготовка

### *В стойке.*

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. Бросок подворотом через туловище.
3. Перевод в партер рывком за руку.
4. Перевод нырком захватом руки (снизу/сверху) и шеи.
5. Бросок подворотом захватом руки и шеи.
6. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху
7. Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног (девочки).
8. Захват ноги выше колена с наклоном (девочки).
9. Перевод нырком захватом руки и бедра (девочки).
10. Захват ноги за бедро и голень наклоном (девочки).
11. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница») девочки
12. Перевод вращением захватом руки.
13. Проход в корпус сваливание.
14. Захват обеих ног, голова снаружи.
15. Захват ног полуполетом (девочки)
16. Бросок наклоном захватом за туловище.

### *В партере.*

1. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча..
2. Переворот накатом захватом руки и туловища.
3. Переворот рычагом.
4. Переворот захватом дальней руки.
5. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.
6. Переворот накатом захватом руки и шеи
7. Переворот переходом захватом руки на ключ.
8. Переворот скрестным захватом голени.
9. Переворот забеганием захватом руки на ключ.

### Тактическая подготовка

1. Борцовская стойка.
2. Способы передвижения.
3. Захваты в спортивной борьбе.

### Спортивные игры

Эстафеты. Мини-футбол. Регби на коленях.

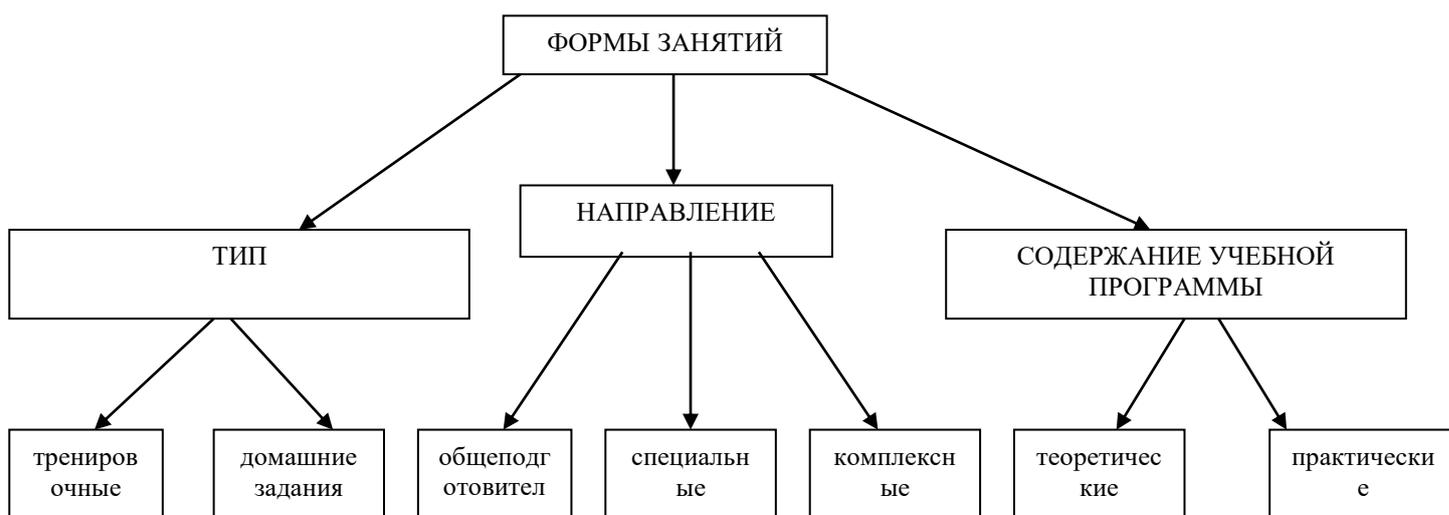
### **Контрольные испытания.**

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. (Приложение №1). Оценка освоения программы оценивается два раза в год, промежуточная - в декабре, итоговая – в мае.

## Методическое обеспечение программы

### Организация учебно-тренировочного процесса

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от задач и условий подготовки, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Формы занятий: дифференцированное обучение и воспитание, видео просмотры соревнований разных уровней, анализы соревнований.



Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на весь период обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, увеличивается интенсивность и объем. Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам. Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая и специальная физическая подготовка;
- изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;
- тактико-техническое мастерство (Учебно-тренировочные поединки товарищеских встреч)
- выполнение контрольных испытаний по специальной и общей физической подготовке;

## Требования по техники безопасности во время занятий

На занятиях по спортивной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

При всех бросках атакующий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

## **Материальное обеспечение программы.**

- зал;
- стационарный борцовский ковер;
- борцовский манекен;
- набивные мячи;
- гантели, гири.
- резиновые жгуты;
- скакалки;
- тренажеры
- гимнастические скамейки;
- канат.

## Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.* Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

## Список литературы для обучающихся

1. *Иваницкий М. Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Terra-Спорт, 2003.
2. *Кулиненко О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. *Лукашов М.Н.* Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. *Лукашов М.Н.* Слава бывших чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
6. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
7. *Рудман Д.Л.* Самбо. - 2-е изд. - М.: ФиС, 1985.
8. *Рудман Д.Л.* Самбо. -М.: Terra-Спорт, 2000.
9. *Рудман Д.Л.* Самбо. -М.: ФиС, 1979.
10. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
11. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Советский спорт, 1997.

12. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
13. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
14. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
15. *Эйгиминас П. А.* Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура

**Приложение №1**

**Виды контрольных нормативов и результаты для определения уровня физической подготовленности в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная борьба» (девочки)**

**Таблица №1**

п\п	№ Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Св.73 кг				
1	Бег (короткая дистанция 45 м. (сек.)	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
2	Отжимание в упоре лёжа (раз)	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30	5	10	15	20	25
3	Поднимание туловища (раз за 20 сек.)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
4	Прыжки в длину с места	120	130	140	150	160	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	Бег на 800 м (м,с)	4.30	4.20	4.10	4.60	4.90	4.35	4.25	4.15	4.05	3.95	4.55	4.45	4.35	4.25	4.15
6	10 кувырков вперед (с)	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8

**Таблица №1.1**

**Виды контрольных упражнений и результаты для определения уровня физической подготовленности в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе « Спортивная борьба» (мальчики).**

Весовые категории	38-52кг			57-75кг			85-110кг		
	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл
Отжимание в упоре	35	28	21	29	20	11	15	10	6

лежа(к-во раз)									
Подъемы туловища за 20сек(к-во раз)	18	16	14	14	12	10	10	8	6
Прыжок в длину с места двумя ногами(см)	150	140	130	160	150	140	140	130	120

**Таблица № 2**

Сводная ведомость прохождения контрольных испытаний

№	ФИО	Отжимание в упоре лежа	Подъемы туловища за 20сек	Прыжок в длину с места двумя ногами	Общая оценка

**Таблица № 3**

Участие обучающихся по программе «Тактика греко-римской борьбы» в соревнованиях в течение учебного года

№	ФИО	Количество стартов			Общий зачет
		Уровень объединения	Городской уровень	Краевой уровень	

**Таблица № 4**

**Таблица наблюдений за формированием личностных и метапредметных результатов обучающихся по общеразвивающей программе «Спортивная борьба»**

За \_\_\_\_\_ учебный год.

п.д.о. \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_

№	ФИ О	Личностные результаты			Метапредметные результаты		
		Умение слушать педагога	Сознательный контроль над исполнением технических действий	Осознание своей этнической и национальной принадлежности	Объективная оценка результатов собственного труда	Образовательная самостоятельность	Желание учиться

## Приложение № 2

### Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки

#### Комплекс № 1

##### (в движении)

1. Руки вперед, руки в стороны, руки вверх - 8 раз.
2. Руки на пояс, подняться на носках, шаг короткий - 20 шагов.
3. Руки на поясе, ходьба на пятках, шаг короткий, дробный – 20 шагов.
4. Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы - 20 шагов.
5. Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы —20 шагов.
6. Руки на пояс, движение локтями вперед-назад- 8-10 раз.
7. Руки вперед, ладони вниз, разжимание и сжимание пальцев в кулак – 8-10 раз.
8. Руки к груди, ладони вниз, развести в стороны: на счет «два» согнутыми в локтях; «три, четыре» - прямыми (рывки руками) – 8-10 раз.
9. Круговое вращение прямыми руками вперед-назад – по 8-10 раз.
10. Левая рука вверх, правая вниз. Попеременные двойные махи руками за спину под шаг – 8-10 раз.
11. Бег приставным шагом - левым, правым боком вперед – по 20 м.
12. Прыжки вперед на обеих ногах, руки на поясе - 20 раз.
13. Ходьба в приседе длинным шагом – 6-8 шагов.
14. Бег – 1,5-2 мин.

##### (на месте)

1. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
2. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
3. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
4. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.

##### (на борцовском ковре)

1. Перекат на борцовском ковре с боку на бок, руки вверх – 6-8 раз.
1. Перекаты в группировке вправо-влево – по 6-8 раз.
2. Перекат на спине вперед-назад в группировке (качалочка) – 8 раз.
3. Перекаты на животе вперед-назад прогнувшись (качалочка) – 6 раз.
4. Кувырки вперед - поточно по 3 кувырка.
5. Кувырки назад – поточно по 3 кувырка.

6. Сидя на ковре, ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед, попеременно – по 8-10 раз.

7. Положение сидя на ковре, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.

8. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.

9. Положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе прямые, поднятие ног до прямого угла и опускание обратно, не касаясь пола, - 6 раз.

10. Отжимание лежа в упоре – 10-20 раз

**Комплекс № 2**  
**(в движении)**

15. Руки вперед, руки в стороны, руки вверх - 8 раз.
16. Руки на пояс, подняться на носках, шаг короткий - 20 шагов.
17. Руки на поясе, ходьба на пятках, шаг короткий, дробный – 20 шагов.
18. Руки на поясе, ходьба на внешней стороне стопы - 20 шагов.
19. Руки на поясе, ходьба на внутренней стороне стопы —20 шагов.
20. Круговое вращение прямыми руками вперед-назад – по 8-10 раз.
21. Левая рука вверх, правая вниз. Попеременные двойные махи руками за спину под шаг – 8-10 раз.
22. Бег приставным шагом - левым, правым боком вперед – по 20 м.
23. Прыжки вперед на обеих ногах, руки на поясе - 20 раз.

**(на месте)**

5. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
6. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
7. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
8. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.
9. Пальцы сжать в кулак, руки прямые, ноги на ширине плеч. Большие махи руками вперед, назад - по 8 раз.
10. Руки вперед, ладонями вниз, поочередные махи ногами вперед вверх-вниз- по 8 раз.
11. Махи ногой по переменно правой левой у опоры вперед, в сторону, назад, опора с правой, левой стороны – 8-10 раз.
12. На одной ноге стоим лицом к опоре, другая нога лежит на опоре и постепенно отодвигается до небольшого растягивания мышц ног, потом меняются ноги, «Растягивание мышц ног у опоры» - по 8-10 раз.
13. Низкий выпад вправо, руки на коленях, плавный переход в низкий выпад влево и обратно (растяжка на поперечный шпагат) - по 8-10 раз.
14. Низкий выпад вперед на одну ногу, руки на полу по обе стороны выставленной вперед ноги, по переменно – по 8-10 раз.
15. Попеременный подъем плеч вверх-вниз - 8 раз.
16. Подъем на носках, задержаться, вернуться в и. п. - 8 раз.
17. Приседание, руки на поясе, спина прямая - 8 раз.
18. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, вращение корпусом, с переходом вбок, назад прогнувшись, другой бок, вправо-влево – 8 раз.

19. Прогибы назад стоя – 10-12 раз.
20. Глубокие прогибы у опоры – 8 раз.
21. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе – 10-12 раз.
22. Прыжки из низкого приседа, руки на коленях – 6 раз.

**(на борцовском ковре)**

2. Перекат на борцовском ковре с боку на бок, руки вверх – 6-8 раз.
11. Перекаты в группировке вправо-влево – по 6-8 раз.
12. Перекат на спине вперед-назад в группировке (качалочка) – 8 раз.
13. Перекаты на животе вперед-назад прогнувшись (качалочка) – 6 раз.
14. Кувырки вперед - поточно по 3 кувырка.
15. Кувырки назад – поточно по 3 кувырка.
16. Сидя на ковре, ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед, попеременно – по 8-10 раз.
17. Положение сидя на ковре, руки сзади в упоре, две ноги вместе, поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола, - 6-8 раз.
18. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу, одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног (силовая ласточка) – 6-8 раз.

**Комплекс №3**  
**(на месте, в медленном темпе)**

1. На одной ноге стоим лицом к опоре, другая нога лежит на опоре и постепенно отодвигается до небольшого растягивания мышц ног, потом меняются ноги, «Растягивание мышц ног у опоры» - по 8-10 раз.
2. Низкий выпад вправо, руки на коленях, плавный переход в низкий выпад влево и обратно (растяжка на поперечный шпагат) - по 8-10 раз.
3. Низкий выпад вперед на одну ногу, руки на полу по обе стороны выставленной вперед ноги, по переменно – по 8-10 раз.
4. Попеременный подъем плеч вверх-вниз - 8 раз.
5. Подъем на носках, задержаться, вернуться в и. п. - 8 раз.
6. Полуприседание, руки на поясе, спина прямая - 8 раз.
7. Руки на поясе, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед, вращение корпусом, с переходом вбок, назад прогнувшись, другой бок, вправо-влево – 8 раз.
8. Прогибы назад стоя – 10-12 раз.
9. Глубокие прогибы у опоры – 8 раз.
10. Руки вперед, вращение кистями вправо, влево - по 8 раз.
11. Руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад - по 8 раз.
12. Руки на пояс, повороты корпуса влево, вправо - по 8 раз.
13. Одна рука на пояс, другая прямая поднята вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны влево, вправо - по 8 раз.
14. Упражнения на восстановление дыхания  
**(на борцовском ковре)**
15. Лежа на спине вытянув руки и ноги максимально расслабить мускулатуру 1-2 минуты.

**Комплекс упражнений ОФП и СФП для основной части  
Комплекс № 1**

1. Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки.
2. Движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные.
3. Вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера.
4. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.
5. Забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера.
6. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту с отягощением.
7. Имитация ухода от удержания сбоку через "мост"
8. Уходы от удержаний через "мост".
9. Имитация броска подворотом захватом руки и шеи через бедро.
10. Имитация броска наклоном захватом туловища .
11. Поднимание партнера, стоящего сзади, наклоном – руки соединены сзади
12. Поднимание партнера в захвате накрест.
13. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах.(спине)
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, удерживающим ноги на весу.

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 прочее 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 сблотив 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 встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

**Номера заданий для игр в касания**

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49

8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

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 сосредотачивают 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 у атакующего, но и у 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. Варианты усложнения игр представлены в таблице.

**Увеличение вариантов способов касания руками  
каждого из партнеров**

<b>№</b>	<b>Борец А</b>	<b>Борец Б</b>	<b>№</b>	<b>Борец А</b>	<b>Борец Б</b>
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

*Изменение способов защиты, противодействия*

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

*Изменение размеров игровой площадки*

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### ***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», добившиеся благодаря этому 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).

### ***Классификация игр, основы методики***

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	правой	Захват изнутри	Захват снаруж и	Захват изнутр и	Захват снаруж и
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70

5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения

нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### ***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 борцов, 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 борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. 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 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 борцов 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.

### ***Основные варианты атакующих захватов***

*Руки* – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

*Руки и туловища* – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра* – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой - шеи с плечом спереди*, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища* – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

*Туловища с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

### ***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### ***Игры в теснения***

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. 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, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

#### ***Игры в дебюты*** (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

**Усложнения исходных положений** могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

**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 с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в

положении 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 ноге – 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 партнером – 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.

## Приложение № 5

### Захваты в спортивной борьбе

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двусторонние (за разноименные стороны противника);
- двусторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

При отвлечении от взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость классифицировать захваты невозможно. Поэтому каждый захват будет рассматриваться в условиях взаимной и разноименной стоек.

**Двусторонние захваты** (на разноименных сторонах противника) могут быть **прямыми** (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и **обратными** (при правой стойке атакующего правая рука захватывается на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть **дальними** (за концы рук, в локтях), **средними** (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), **ближними** (на спине, обхватом плеча узлом, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть **верхними** и **нижними** (по месту расположения по высоте).

**Захваты накрест** (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего, правая рука расположена поверх левой, захват называется **верхним**, если ниже правой – **нижним**.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двусторонние.

**Захваты односторонние** (на одной стороне противника).

Среди них могут быть **односторонние прямые**, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и **односторонние обратные**, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.

По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

**Основные захваты:**

За туловище; за туловище с рукой; за одну руку двумя при одноименной стойке; за одну руку двумя при разноименной стойке; за шею с плечом сверху; узлом плеча сверху и предплечья; за шею с плечом снизу при одноименной стойке ;за шею с плечом снизу при разноименной стойке.

## **Положения в спортивной борьбе.**

### **Классификация стоек**

В проекции на горизонтальную плоскость борец может занимать фронтальную стойку (обе стопы и плечевая ось расположены по фронту перед противником);

Правостороннюю стойку (правая стопа и плечо расположены ближе к противнику);

левостороннюю стойку (все признаки предыдущей меняются зеркально).

Каждая из перечисленных стоек, в зависимости от расстояния между стопами, может быть узкой или широкой.

В процессе схватки образуются взаимная фронтальная, разноименная или одноименная стойки. Принятие одним из борцов асимметричной стойки ведет к образованию взаимной разноименной стойки

### **Классификация положений при борьбе в партере (на четвереньках)**

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную плоскость. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку – лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади.

### **Классификация положений при борьбе лежа**

Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого – на животе, боку, спине, четвереньках.

Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине.

**Годовой календарный график  
Дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивная борьба»**

Первое полугодие 15.09.2020 – 22.12.2020		Диагностика учащихся на первое полугодие		Второе полугодие 09.01.2021 – 31.05.2021		Диагностика учащихся на второе полугодие	
РАЗДЕЛ	ДАТА НАЧАЛА ИЗУЧЕНИЯ	ДАТА ЗАВЕРШЕНИЯ ИЗУЧЕНИЯ	ИТОГОВЫЕ РАБОТЫ	РАЗДЕЛ	ДАТА НАЧАЛА ИЗУЧЕНИЯ	ДАТА ЗАВЕРШЕНИЯ ИЗУЧЕНИЯ	ИТОГОВЫЕ РАБОТЫ
Вводное занятие	15.09. 20	17.09. 20		ТТМ, ОФП, СФП	09.01. 21	27.02. 21	
ТТМ, ОФП, СФП	18.09. 20	26.09. 20		Теоретическая подготовка	01.03. 21	01.03. 21	
Теоретическая подготовка	28.09. 20	28.09. 20		ТТМ, ОФП, СФП	04.03. 21	24.04. 21	
ТТМ, ОФП, СФП	01.10. 20	09.11. 20		Теоретическая подготовка	26.04. 21	26.04. 21	
Теоретическая подготовка	12.11. 20	12.11. 20		ТТМ, ОФП, СФП	29.04. 21	20.05. 21	
ТТМ, ОФП, СФП	14.11. 20	26.12. 20		Итоговое тестирование		20.05. 21	22.05.21
Промежуточное тестирование		26.12. 20	28.12.20	ТТМ, ОФП, СФП	24.05. 21	31.05.21	

Праздничные дни:

4-6 ноября – День народного единства

1-8 января – Новогодние каникулы

23-24 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

29 апреля - 1 мая - Праздник Весны и Труда

6 - 9 мая – День Победы

Каникулы с 22.12.20-9.01.21