**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования–** Д**етско-юношеская спортивная школа МО Эвено – Бытантайского национального улуса Республики Саха (Якутия)**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУ ДО Детско-юношеская спортивная школа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)    Е.Д.Прокопьев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (фамилия и инициалы) |

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Вольная борьба»**

**Срок реализации – 7 лет**

**Возраст обучающихся – от 9 до 17 лет**

Утверждена решением педагогического совета школы.

Протокол №1 от 12.09.2016 г.

п.Батагай – Алыта, 2016 год.

**Пояснительная записка**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формирования здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (ГНП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 40 учебные недели.

Деятельность спортивной школы направлена на развитие массового спорта и ставятся задачи специфические для каждого этапа подготовки.

На **этапе начальной подготовки** ставится задача по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленном на развитии их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств.

На **учебно-тренировочном этапе** подготовки ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по вольной борьбе.

В качестве **критериев** оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоение основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;

**На учебно – тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе;

- освоение теоретического раздела Программы;

**Цели и задачи**

Учащийся ДЮСШ должен:

1. Знать:

- историю развития вольной борьбы;

- навыки страховки во время занятий;

- техники безопасности во время занятий на спортивных снарядах;

- правила соревнований и судейства;

- программный материал, соответствующий году обучения;

- соблюдать режим дня;

- физиологические основы спортивной тренировки.

2. Уметь:

- выполнять базовую технику вольной борьбы;

- вести дневник самоконтроля;

- выполнять нормативные требования ДЮСШ по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП);

- управлять своим психическим состоянием.

3. Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- навыки личной гигиены;

- технико-тактическими действиями в схватках (ТТД).

4. Приобретать опыт в соревнованиях.

**Учебно-тематический план.**

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

**Первый год обучения** – укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, ознакомления с техникой вольной борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 5 – 7 мин |
|  | элементы акробатики | 6 – 10 мин |
|  | подвижные игры | 4 – 7 мин |
|  | освоение захватов | 6 – 10 мин |
|  | упражнения на мосту | 10 – 12 мин |

Оставшиеся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок | Стойка | Партер |
| 45 мин. | 14-15 мин. | 5-6 мин. |
| 90 мин. | 38-50 мин. | 12-16 мин. |
| 135 мин. | 70-83 мин. | 24-27 мин. |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  группы | Период  обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной  нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 40 недели учебно-тренировочных занятий |
| ГНП | 1 год | 6 | 240 |
| ГНП | 2 год | 8 | 320 |
| ГНП | 3 год | 9 | 360 |
| УТГ | 1 год | 12 | 480 |
| УТГ | 2 год | 14 | 560 |
| УТГ | 3 год | 16 | 640 |
| УТГ | 4 год | 18 | 720 |

**Примерный учебный план по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | |
| **Начальной подготовки** | | |
| **Годы обучения** | | |
| **1-й (6 ч.)** | **2-й (8 ч.)** | **3-й (9 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 106 | 112 | 112 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 40 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 82 | 92 |
| 5 | Психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 4 | 10 | 14 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 4 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 12 | 12 | 12 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 14 | 18 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 4 | 6 | 10 |
| **Общее количество часов** | | **228** | **304** | **342** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | |
| **Учебно-тренировочный** | | | |
| **Годы обучения** | | | |
| **1-й**  **(12 ч.)** | **2-й**  **(14 ч.)** | **3-й**  **(16 ч.)** | **4-й**  **(18 ч.)** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 15 | 22 | 29 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 175 | 200 | 200 | 220 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 90 | 118 | 144 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 118 | 148 | 170 | 170 |
| 5 | Психологическая подготовка | 9 | 12 | 15 | 20 |
| 6 | Соревновательная подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 14 | 14 | 16 | 20 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 30 | 40 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 8 | 9 | 9 | 9 |
| **Общее количество часов** | | **456** | **532** | **608** | **684** |

**Содержание изучаемого курса**

На спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере и стойке.

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (назад – перед, влево – право );

- упражнения в самостраховке;

- упражнения на мосту (забегание влево, вправо, перевороты с моста, перевороты со стойки на мост ;

- акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад, перевороты разгибом, фляг, сальто и т.д.;

- упражнения на растягивания для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;

- осуществления атакующих захватов;

- защита от захвата ног (отбрасывание ног);

-маневрирование в различных стойках;

- упражнения в парах (проходы через ноги, чехарда, растягивающие упражнения и т.д.)

- упражнение для разработки коленного, тазобедренного сустава (эстафеты на коленях);

- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

**Подготовка и участие в соревнованиях**

Занимающиеся могут участвовать в течение года в внутри школьных улусных, республиканских соревнованиях и первенствах Республики, ДВФО, РФ.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов сорев­нований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимаю­щихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнова­ниях.

**Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки борца состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;
* развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство  
  ритма движений», «чувство момента атаки»;
* формирование межличностных отношений в спортивном кол­лективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомотор­ных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-пе­дагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще­ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприя­тий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также мето­дические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональ­ное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигие­нические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует по­мнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необ­ходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъектив­ные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пото­отделение и др.).

**Зачетные требования**

По общей и специальной физической подготовке: в течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы соответствующие возрасту и году обучения.

Технике – тактической подготовке: знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке: уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения и единицы измерения | Группа начальной подготовки | | | Учебно-тренировочная группа | | | |
| I | II | III | I | II | III | IV |
| 1 | Бег на 30 м. (с) | 5,4-5,2 | 5,3-5,1 | 5,3-5,0 | 5,2-5,0 | 4,9-4,8 | 4,9-4,8 | 4,8-4,7 |
| 2 | Бег на 60 м. (с) | 9,6-9,4 | 9,3-9,2 | 9,2-9,1 | 9,4-9,1 | 9,2-9,0 | 9,0-8,6 | 8,8-8,4 |
| 3 | Подтягивание | 4-7 | 7-9 | 9-11 | 11-13 | 13-14 | 14-15 | 15-17 |
| 4 | Сгибание рук в упоре лежа. | 30-40 | 41-44 | 45-47 | 48-50 | 50-52 | 52-55 | 55-65 |
| 5 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | - | - | - | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| 6 | Лазание по канату 5 м. с помощи ног (с). | 18,4-14,6 | 14,5-13,7 | 13,6-13,0 | - | - | - | - |
| 7 | Лазание по канату 4 м. без помощи ног (с). | - | - | - | 9,4-9,2 | 9,2-9,3 | 9,2-9,0 | 9,0-8,5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см.) | 150-170 | 170-180 | 180-190 | 180-190 | 190-200 | 200-205 | 205-215 |
| 9 | Тройной прыжок с места (см.) | 4,8-5,0 | 5,0-5,2 | 5,2-5,5 | 5,6-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 | 6,2-6,4 |
| 10 | Бег 400 м (мин, сек). | 1,24-1,22 | 1,22-1,20 | 1,20-1,18 | 1,18-1,14 | 1,14-1,10 | 1,10-1,08 | 1,08-1,06 |
| 11 | Бег 1500 м. (мин, сек). | 7,30-7,20 | 7,20-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,50 | 6,50-6,40 | 6,40-6,30 | 6,30-6,20 |
| 12 | Челночный бег10х3 (с.) | 7,50-7,30 | 7,30-7,10 | 7,10-7,00 | 7,00-6,90 | 6,90-6,80 | 6,80-6,70 | 6,60-6,70 |
| 13 | Забегание на мосту 30 сек. (кол. раз) | 5-7 | 8-12 | 13-17 | 18-20 | 21-22 | 22-23 | 23-25 |
| 14 | Перевороты на мосту 10 раз (с.) | - | - | - | 25-23 | 23-21 | 20-18 | 18-17 |
| 15 | Броски подворотом 10 раз (с.) | 36-30 | 30-28 | 28-27 | 27-26 | 26-25 | 25-24 | 24-23 |

**Технико-тактическая подготовка для ГНП 1,2,3 годов обучения.**

**Освоение элементов техники и тактики.**

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

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

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, без контакта.

Элементы маневрирование, теснение.

Защита от захватов ног - отбрасывание ног.

**Техника вольной борьбы.**

**Борьба в партере.**

**Перевороты скручиванием**. - Захватом дальней руки и бедра снизу спереди.

-Захватом скрещенных голеней.

**Перевороты забеганием.** Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

**Перевороты перекатом.** Захватом шеи с бедром.

**Перевороты переходом.** Захватом шеи сверху и бедра изнутри.

**Перевороты скручиванием**: - Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

- захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги.

-переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

**Перевороты переходом**: - с ключем и зацепом одноименной ноги.

-захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

**Перевороты перекатом**. Захватом шеи сверху и дальней голени.

**Перевороты накатом**. Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой.

**Борьба в стойке**

**Сваливание сбиванием**. Захватом ног.

**Броски наклоном**. Захватом руки с задней подножкой.

**Переводы рывком:** - Захватом шеи сверху и разноименного бедра.

-захватом одноименной руки с подножкой.

**Переводы нырком**. Захватом ног.

**Броски наклоном**. Захватом руки и туловища с подножкой.

**Броски поворотом** **«мельница».** Захватом руки и одноименной ноги изнутри

**Броски подворотом**. Захватом руки через плечо с передней подножкой.

**Переводы рывком**. Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).

**Переводы нырком**. Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

**Технико-тактическая подготовка для УТГ 1,2 годов обучения.**

**Освоение элементов техники и тактики.**

**Основные положения в борьбе:**

-взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке;

- взаимоположения борцов при проведении приемов в партере.

**Элементы маневрирования:**

- маневрирования в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере.

- маневрирования с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

-маневрирования с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

- маневрирования с задачей осуществить свой захват.

- маневрирования с задачей перейти с одного захвата на другой.

- маневрирования с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

**Атакующие и блокирующие захваты.**

-при захвате запястья;

-при захвате одноименного запястья и плеча;

-при захвате обеих рук за запястья;

-при захвате рук сверху;

-при захвате рук снизу;

-при захвате разноименной руки и шеи;

-при захвате шеи с плечом;

-при захвате шеи с плечом сверху;

-при захвате туловища двумя руками спереди;

-при захвате туловища с рукой;

-при захвате одноименной руки и туловища сбоку;

**Техника вольной борьбы в партере.**

**Борьба в партере.**

**Перевороты скручиванием. –** Захватом дальней руки снизу и бедра изнутри.

- Захватом на рычаг, прижимая голову бедром.

**Перевороты забеганием. –** Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром;

-Захватом руки на ключ и дальнего голени.

**Перевороты переходом. –** Захватом скрещенных голеней;

-Захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)

-Зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

**Перевороты перекатом. –** Захватом на рычаг с зацепом голени;

-Обратным захватом дальнего бедра;

-Захватом дальней голени двумя руками.

**Перевороты разгибанием. –** Обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри;

-Обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

**Примерные комбинации приемов:**

**-**переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди;

**-**переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди;

**-**переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;

**-**переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;

**-**переворот перекатом захватом шеи с бедром;

- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;

-переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;

-переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

**Борьба в стойке.**

Сваливание сбиванием.– Захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)

- скручиванием с захватом рук, обвивом изнутри.

**Броски наклоном.** – Захватом ног.

-Захватом туловища и разноименной ноги с обхватом.

**Бросок поворотом («мельница»).** Захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

**Бросок подворотом.** Захватом руки и шеи с передней подножкой.

**Бросок прогибом.** Захватом руки и шеи с передней подножкой.

**Перевод нырком.** - Захватом разноименных рук и бедра сбоку.

- Захватом ноги.

**Технико-тактическая подготовка для УТГ 3, 4 годов обучения.**

**Освоение элементов техники и тактики.**

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

а) Быстро и надежно осуществлять захват;

б) быстро перемещаться.

в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождать от него;

г) выводить из равновесия соперника;

д) сковывать его действия;

е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию;

ж) вынуждать отступать соперника;

з) готовиться к необычному началу поединка.

**Техника вольной борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием.** – Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);

- Захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из под захваченной;

- Захватом руки на ключ и дальней голени.

**Перевороты разгибанием.** Захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

**Перевороты переходом.** Захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

**Перевороты накатом. -** Захватом разноименного запястья между ног;

-захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

**Бросок прогибом.** Обратным захватом туловища и ближнего бедра.

**Перевороты скручиванием.**

а) Захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (промокашка)

б) Захватом руки на ключ (дальная ножница)

в) Захватом на рычаг

**Перевороты забеганием.**

а) Захват руки на ключ и дальней голени (забеганием влево и вправо)

**Перевороты переходом.**

а) Скрестные захваты голеней (разные варианты)

б) Захватом за подбородок и ножницами

в) Дальная ножница

**Перевороты накатом.**

а) Захватом руки на ключ и бедра

б) «М.И.» и дальнего бедра

в) Захватом руки на ключ и голени

г) Захватом «М.И.» и туловищем сверху зацепом ноги стопой

**Перевороты прогибом.**

а) Обратным захватом туловища и ближнего бедра

**Перевороты перекатом.**

а) Захватом на рычаг зацепом голени

б) Обратным захватом дальнего бедра

в) Захватом дальней голени двумя руками

**Перевороты разгибанием.**

а) С отбивом ноги захватом дальней руки сверху изнутри

б) Отбивом ноги захватом шеи из-под дальнего плеча

**Комбинации приемов.**

4 комбинации с различными приемами в партере

**Дожимания на мосту, уходы с моста.**

**Борьба в стойке.**

**Переводы рывком.** - захватом ноги;

- захватом одноименного плеча и бедра;

- за руку с подножкой;

- за руку с подсечкой дальней ноги.

**Переводы нырком. –** захватом руки и бедра;

-захватом шеи и туловища с подножкой;

-захватом ног;

-захватом руки и туловища с подножкой;

-захватом шеи и бедра;

-захватом ноги;

- захватом туловища с подножкой.

**Переводы вращением (вертушка).**- захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;

- захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;

- захватом разноименной ноги.

**Переводы выседом. –**захватом ноги через плечо.

- захватом голени сзади.

**Броски наклоном. –** захватом ног;

- захватом руки двумя руками с задней подножкой;

- захватом разноименной ноги и туловища с охватом;

- захватом туловища и бедра сбоку;

- захватом шеи и бедра сбоку;

- захватом руки и туловища с подножкой;

- захватом разноименной руки и бедра сбоку;

- захватом разноименной руки и ноги;

- захватом шеи и разноименной ноги;

- захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри;

- захватом одноименной ноги изнутри;

- захватом туловища и одноименного бедра изнутри;

- захватом руки с отхватом;

- захватом туловища и ноги с подножкой;

- захватом разноименной ноги с подножкой;

- захватом руки и туловища с отхватом;

- захватом разноименной ноги с отхватом.

**Броски подворотом. -** захватом руки и ноги;

- захватом руки на плечо;

- захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги;

- захватом руки сверху с подхватом;

- захватом руки и ноги с подхватом;

- захватом руки и туловища с передней подножкой;

- захватом руки и туловища сбоку с подхватом;

- захватом руки и шеи сверху;

- захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

**Броски повортом («мельница»).-** захватом руки и туловища;

- захватом разноименных руки и ноги снаружи;

- захватом рук под плеча;

- захватом шеи и одноименной ноги изнутри;

- захватом одноименных руки и ноги изнутри;

- захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.

**Броски прогибом. –** захватом шеи и бедра сбоку;

**-** захватом руки и туловища с подножкой;

**-**захватом руки и туловища с подсечкой;

**-**захватом руки и туловища с обвивом;

**-**захватом руки и бедра сбоку;

**-**захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи);

**-**захватом туловища и бедра сбоку;

**-**захватом рук с подножкой (подсечкой);

**-**захватом руки и одноименной ноги с подсечкой;

**-**захватом рук с обвивом;

**-**захватом руки и туловища сбоку.

**Броски вращением («вертушка»). -**захватом разноименной ноги;

**-**захватом одноименной ноги.

**Броски сбиванием.** –захватом шеи и дальней ноги спереди-изнутри;

-захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

**Броски скручиванием.** Захватом руки и туловища с подножкой.

**Броски седом.** Захватом руки и туловища

**Сваливания сбиванием.** –захватом ног;

**-**захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи;

**-**захватом руки и одноименной ноги (мельница);

**-**захватом ноги;

**-**захватом руки двумя руками с зацепом гленью, стопой изнутри;

**-**захватом руки и одноименной ноги снаружи;

**-**захватом руки и туловища с зацепом разноименной глени изнутри;

-захватом шеи сверху и одноименной ноги;

-захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи;

-захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи;

**Сваливания скручиванием.** -захватом руки двумя руками с обвивом;

-захватом руки и шеи с обвивом;

-захватом шеи с рукой с подножкой.

**Удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов И.И. Тех. вольной борьбы.-М.:ФиС, 1977.-216с.
2. Алиханов И.И. Тех. и тактика вольной борьбы.-М.:ФиС, 1986.-304с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.-М., 1986.-36с.
4. Международные правила соревнований по греко - римской и вольной борьбе. – М.:ФСБР,1997.-55с.
5. Подливаев Б.А., Д.Г. Мендиашвили, Вольная борьба (программа для системы ДОД ДЮСШ, СДЮСШОР), М-2003.
6. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: ФиС,1979.-127с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / под ред. Г.С. Туманяна, . - М.: ФИС,1985.-144с.
8. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК.-М., 2001.-114 с.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров/ Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФиС,1964.-495с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, метеодика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кН. - М.: Советский спорт,1997.
11. Шахмурадов Ю. Вольная борьба, научно-методические основы подготовки борцов – М.:-2011