

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 3
А.М. Рыжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Формирование высшего мастерства»
(Греко-римская борьба)**

Срок реализации программы 5 лет
Возраст обучающихся: 10-15 лет
Разработали тренеры-преподаватели
МБОУ ДОД ДЮСШ № 3
Становов Ю.В., Бирюков А.К.,
Русанов С.С., Мамонов И.Е.
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Салимова М.И.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Методическая часть.....	10
1) Общая физическая подготовка.....	10
2) Избранный вид спорта	20
3) Другие виды спорта и подвижные игры	24
4) Специальная физическая подготовка.....	30
5) Техничко-тактическая и психологическая подготовка	35
6) Теоретическая подготовка.....	43
7) Инструкторская и судейская практика.....	53
8) Восстановительные средства и мероприятия.....	54
9) Общие представления о допингах.....	55
10) Организационно-методические указания	56
4. Система контроля и зачетные требования.....	64
1) Контрольно-переводные испытания.....	64
2) Врачебный контроль.....	67
5. Перечень информационного обеспечения.....	69
6. Приложение к программе.....	70

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Формирование высшего мастерства» соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и учитывает требования федеральных стандартов спортивной подготовки по греко-римской борьбе, а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях греко-римской борьбой.

Основными задачами реализации программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по греко-римской борьбе в том числе:

- ✓ построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в греко-римской борьбе;
- ✓ преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в греко-римской борьбе;
- ✓ повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- ✓ использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Формирование высшего мастерства» по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ составлена на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Федерального агентства по физической культуре и спорту, типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01, Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками, и данных научных исследований (1987), а также «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ» (1995).

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва школы, области, страны.

Примерный учебный план разработан на 52 недели занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес ОФП сокращается с 50% в группах начальной подготовки и до 25-35% - в учебно-тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Цель программы «Формирование высшего мастерства»: создание условий для реализации единой системы подготовки спортсменов-борцов.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувства коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Формирование высшего мастерства» содержит нормативную и методическую часть, охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса и включает в себя региональный компонент.

Современный этап общественного развития характеризуется возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Прежде всего, это относится к казачеству. Казачий уклад жизни на протяжении веков формировал в едином лице лихого наездника, воина, охотника и земледельца. Военно-физическая подготовка сопровождала казака, начиная с раннего детства.

Пришло время по крупицам восстанавливать нашу казачью культуру. И первым делом необходимо восстановить культуру воспитания казачат. Потому как они – будущее казачества.

Работа отделений школы осуществляется в двух направлениях: освоение обучающимися традиционных казачьих элементов военно-физической подготовки и современных видов спорта.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка, организационно-методические указания, учебно-тематический план, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика и др.

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

Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание положительных черт характера.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня физических качеств и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;
- дальнейшее изучение техники;
- приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов;
- приобретение теоретических знаний.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

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

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

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. Наряду с разучиванием и закреплением нового материала большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. Также в процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях

принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. *Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных занятий – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, товарищеские встречи.

В дополнительной предпрофессиональной программе «Формирование высшего мастерства» определена общая последовательность изучения программного материала, что создает единое стратегическое направление в учебно-тренировочном процессе. Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики (в соответствии с «Положением о судьях и судейских категориях по спорту», утвержденным постановлением Госкомспорта СССР № 8/7 от 23.12.88 г.), а также контрольные нормативы по физической и специальной подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебные группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами сдачи требований по теоретической подготовке, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, подготовкой в спортивной школе не менее одного года, соответствием возраста спортсмена данному году обучения.

При неуспешной сдаче нормативов по ОФП и СФП, невыполнении спортивного разряда, обучающийся, решением педагогического совета школы, может повторно пройти программу данного года обучения.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта РФ международного класса.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Учебно-тренировочный этап (УТ) состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-5-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, выполнивших примерные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общефизической специальной подготовке.

Цель и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Наполняемость учебных групп и режим работы

Период обучения	Миним. возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Группы начальной подготовки (ГНП)				
1	10	30	6	Выполнение нормативов ОФП
2	-	30	9	
3	-	30	9	
Учебно-тренировочные группы (УТГ)				
1-2	-	20 чел	12 час	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП			УТ	
		1	2	3	1	2
1.	Общая физическая подготовка. Теория и практика подготовки тела к настоящим нагрузкам. Пластика, суставная гимнастика, укрепление сухожилий и суставов.	152	172	172	212	212

2.	Специальная физическая подготовка. Казачья ловкость, изворотливость, акробатика. Основы реактивности. Основы ловкости, смекалки, скорости принятия решений.	46	78	78	112	112
3.	Техническая подготовка. Шермиции - национальный вид спорта донских казаков.	72	132	132	163	163
4.	Теоретическая подготовка. Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	12	14	14	21	21
5.	Психологическая подготовка. Спас – система выживания донских казаков.	10	12	12	20	20
5.	Контрольные соревнования. Показательные выступления.	4	16	16	24	24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	14	14
7.	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль. Казачья народная медицина.	4	28	28	52	52
8.	Приемные и переводные испытания	12	12	12	14	14
Общее количество часов		312	468	468	624	624

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской 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) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано для изучения и совершенствования элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Начиная с 3-го года обучения, процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес. Неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Общие замечания

Преимущество программного материала по годам обучения в смежных учебных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемостью позволяют тренеру творчески распорядиться предложенным содержанием учебной программы для данного контингента обучающихся, предусматривающим включение в тренировку для более способных и подготовленных спортсменов более сложных задач.

Особенности организационно-методического построения каждого года обучения по месяцам отражены в соответствующих примерных планах - схемах годового цикла подготовки. Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально - технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

В практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки:

- 1) Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что способствует предотвращению травм.
- 2) Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
- 3) Тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
- 4) Тренировочные занятия по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).
- 5) Тренировочные занятия по решению захватов (6-8 минут).

Между заданиями необходимо предусматривать перерыв (от 30 секунд до 2 минут) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач занятия - 1 мин;
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными, шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- 6) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Подбор упражнений для комплекса КТ имеет следующие особенности:

- На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.
- На II станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.
- На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.). На этой же

станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

- На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазанья и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для учащихся второго года обучения путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, и с учетом отмеченных выше требований.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе, так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике спортивной борьбы, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке. Для варьирования комплекса КТ (через 4—6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.

6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазанье по канату без помощи ног.
4. Лазанье по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения - гантели, гиря - в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки, поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища

Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.

1. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
2. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 секунд.
3. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.
10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.
11. То же сидя на скамейке.
12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.
13. То же стоя на параллельных скамейках.

Для комплексного развития силы

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строй, из круга.
6. Лазание по канату.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
9. Приседания на одной ноге.
10. Ходьба по лестнице и др.
11. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 минут.
2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.
3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин., ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА (ДЛЯ ВСЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательной координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления

движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе: ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе: мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами, подтягиваясь на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезая через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки,

прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и. п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед с одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными выдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с выдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекувырки в сторону с палкой сверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки: перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседани-

ем; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг.) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) упражнения со стулом - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа: колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком ру-

ками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне - ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) упражнения на батуте (для обучающихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок $\frac{1}{2}$ сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; $\frac{1}{2}$ сальто вперед согнувшись на живот - $\frac{1}{2}$ сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок, согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде. Гребля на народных лодках. Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально - подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу, и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук. перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи

стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Коловратная здрава - амплитудная гимнастика казаков

Комплекс гимнастики «коловратная здрава» является семейной традицией древнего казачьего рода. На современном языке это может означать круговращательная зарядка или амплитудная гимнастика.

Из века в век русские витязи славились своей силой, ловкостью, смекалкой и отменным здоровьем.

Например, французский император Наполеон сказал в 1816 году: "Счастлив полководец, у которого есть казаки. Была бы у меня армия из одних казаков, я покорил бы всю Европу". А Вильгельм II, германский император: "Казачество – единственное сохранившееся в мире рыцарство".

Во многом такое превосходство в ловкости и выносливости, определялось, конечно, великолепной генетикой и особым подходом к воспитанию молодого поколения. С первых дней жизни, с родившимся младенцем начинали специальную программу подготовки, в которую входила и «коловратная здрава».

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Скорее всего, история борьбы начинается во времена первобытных людей. Тогда она являлась одним из основных средств выживания людей. Древним людям приходилось в схватке доказывать своё право на еду, землю и даже жизнь. Выживал сильнейший.

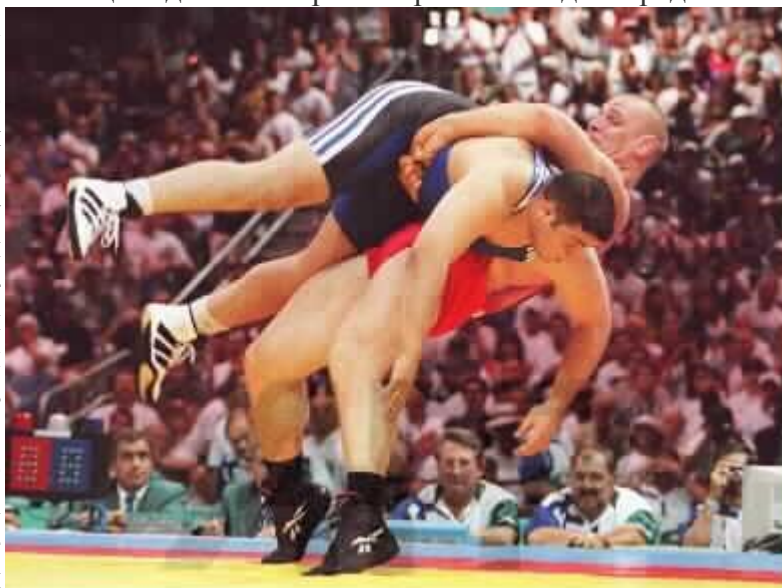
Литература и живопись древних греков подтверждает, что наибольшей популярности борьба достигла именно в Древней Греции. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что борьба была включена в программу древних олимпийских игр вслед за атлетикой.

В пентатлоне — греческом пятиборье (бег, метание копья, метание диска, прыжки, борьба) интересным номером программы всего состязания была именно борьба. Всенародная любовь к соревнованиям в Древней Греции породила грандиозные зрелища. Появились профессионалы по отдельным видам состязаний (прыжки, бег, борьба, кулачный бой). К подготовке профессиональных борцов относились особенно ответственно (борьба была любима толпой). Борцов готовили в специальных школах. Первые правила по борьбе создал греческий атлет Тесеус. Вот их суть: побеждал тот, кто три раза бросит соперника на землю. Самым известным из греческих борцов был Милон Кротонский — он шесть раз стал победителем олимпийских игр.

Вскоре Рим покорил Грецию, приняв часть её культуры. Поэтому борьба у римлян стала также одним из популярнейших народных зрелищ. Борьба в Риме часто показывалась вместе с кулачными и гладиаторскими боями.

С течением времени Христианство добилось того, что постепенно виды борьбы пришли в упадок. В конце IV века н.р. были закрыты все государственные школы гладиаторов и перестали проходить олимпийские игры.

Но борьба не теряла своих позиций даже во время мрачных годов средневековья. В конце XVIII начале XIX века Франция возродила величие борьбы, тем самым начав историю современной греко-римской борьбы. Состязания борцов вызывали неподдельный интерес у народа, силачи из народа стали выступать в цирках и на площадях. Вскоре стали проводиться первенства Франции, а затем и мира. Борьба вновь добилась былого величия.



В 1848 году борцы Парижа стали выступать на первых аренах, созданных для них. Борцовские турниры привлекали спортсменов из других стран во Францию. Приезжие борцы, набравшись опыта стали проводить подобные состязания и на своей родине. В 1896 году *французская (греко-римская) борьба* была представлена на первых современных олимпийских играх. Тогда олимпийский комитет дал ей название — *греко-римская борьба*. Участвовало в первых Играх всего пять человек из четырёх стран (двое греков и по представителю от Германии, Венгрии, Великобритании). На тех соревнованиях не было весовых категорий. С тех пор греко-римская заняла своё почётное место в списке олимпийских видов спорта.

В разные годы этот вид борьбы именовали по-разному: профессиональные борцы называли её «французской борьбой», а любители — «греко-римской». Крайне значимым событием в *истории греко-римской борьбы* было следующее: в СССР в 1948 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил название для этого вида борьбы, её стали называть «классической» борьбой, но в 1991 году (как и во всем цивилизованном мире) было принято название «греко-римская борьба» вместо «классической».

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год. Это событие связывают с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведен в Петербурге в 1897 году. В нем участвовало восемь борцов. Семь - из Петербурга, один - из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (г. Петербург). В следующем 1898 году было разыграно второе первенство страны среди любителей. Но звание чемпиона России присуждено не было, так как схватка между А. Шмелингом и Г. Гаккеншмидтом закончилась вничью.

Третий любительский чемпионат России состоялся в 1899 году. В финале снова встретились Шмелинг и Гаккеншмидт. В первой схватке между ними определялся победитель предыдущего первенства. На 26-й минуте чистой победы добился Гаккеншмидт. Спустя несколько дней, борцы встретились вновь. Положив вторично на лопатки Шмелинга, на 46-й минуте Гаккеншмидт стал чемпионом России и в 1899 году. В этих 3-х любительских чемпионатах борьба проводилась по круговой системе без разделения участников на весовые категории. В дальнейшем до Октябрьской Революции 1917 года было проведено еще четыре чемпионата России в 4-х и 5-ти весовых категориях в 1913 и 1914 годах в Риге. В 1915 году - в Петрограде и Москве.

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без разделения на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжелый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшему олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшему золотую медаль. На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

За первое место Клейн должен был бороться со шведским борцом Юханссоном, но из-за повреждения руки Клейн отказался от схватки и занял второе место, а чемпионом Олимпийских игр до 75 кг стал Эдвин Юханссон (Швеция).

Первым чемпионом мира среди любителей из русских борцов дореволюционной России стал Георгий Бауман (Петроград). Золотую медаль он завоевал в 1913 году в г. Бреславле (Германия) в весовой категории до 75 кг.

В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы в Петрограде был проведен первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нем участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран. Продолжался этот чемпионат целый месяц по круговой системе. Наибольшую популярность снискали себе всемирно известные российские борцы-профессионалы Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Клеменс Буль, Владислав Пытлясинский, Иван Спуть и др.

В советское время первый чемпионат СССР по греко-римской борьбе состоялся в декабре 1924 года в г. Киеве. Участвовал 41 спортсмен. Звание чемпиона разыгрывалось в пяти весовых категориях. Давалось две схватки по 20 минут. Если борцы за этот срок не добивались чистой победы, признавалась ничья. При наличии технического преимущества борец получал полпобеды, другой - полпоражения. Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали:

- Алексей Желнин (Ленинград) - легчайший вес;
- Владимир Иванов (Москва) - легкий вес;
- Петр Махницкий (Киев) - средний вес;
- Николай Сашко (Киев) - полутяжелый вес;
- Дмитрий Горин (Киев) - тяжелый вес.

Последние первенства страны были проведены в 1926 и в 1928 гг. в г. Москве. Чемпионат 1928 г., ставший составной частью всесоюзной Спартакиады, привлёк 250 борцов. На соревнования были приглашены борцы Австрии, Германии, Латвии, Финляндии, Швейцарии, Швеции и Эстонии - всего 19 спортсменов. Первенство страны разыгрывалось в семи весовых категориях. В пяти весовых категориях золотые медали завоевали борцы России:

- ✓ Григорий Серганский - 52 кг,
- ✓ Александр Борзов - 57 кг,
- ✓ Филипп Зуев - 62 кг,
- ✓ Владимир Иванов - 67 кг,
- ✓ Георгий Рибсон - 73 кг.

В двух весах чемпионами СССР стали иностранные борцы. В полутяжелом весе первое место занял немецкий борец Вернер Зееленбиндер - известный антифашист, участник XI Олимпийских игр в Берлине, расстрелянный гестапо в 1944 году. В тяжелом весе звание чемпиона завоевал финский борец Понсен, опередивший тринадцать советских и двух иностранных спортсменов. Начиная с 1933 года, чемпионаты страны по греко-римской борьбе разыгрывались ежегодно за исключением двух военных лет - 1942 и 1943 гг..

В 1939 году состоялся первый розыгрыш на звание абсолютного чемпиона СССР. Участвовало десять сильнейших борцов страны. Боролись по круговой системе каждый с

каждым. Победителем вышел молодой полутяжеловес Константин Коберидзе (вес 87,5 кг), опередивший тяжеловесов по 110-120 кг. Кроме 1939 года звание абсолютного чемпиона разыгрывалось еще четыре раза: в 1940, 1943, 1944, 1945 годах и во всех 4-х чемпионатах победителем выходил выдающийся эстонский борец, восьмикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы, чемпион XV Олимпийских игр в Хельсинки Коткас Иоханнес Иоханович.

Особенно насыщенным борцовскими событиями был 1947 год. Федерация борьбы СССР вступила в Международную федерацию борьбы ФИЛА. Чемпионов СССР стали награждать золотыми медалями, а призеров - серебряными и бронзовыми жетонами. Состоялись первые всесоюзные юношеские соревнования по греко-римской борьбе. Но самое главное событие - это участие сборной команды страны в XXVIII Чемпионате Европы в Праге (Чехословакия). Советские борцы завоевали три золотые, серебряную и бронзовую медали. Чемпионами стали: Николай Белов (79 кг), Константин Коберидзе (87 кг), Иоханнес Коткас (св. 87 кг), серебряная медаль вручена Араму Ялтаряну, бронзовая - Вячеславу Кожарскому. Николай Белов был награжден специальным призом за лучшую технику. Советские борцы с честью пронесли спортивное знамя своей Родины. Три чемпиона Европы заняли второе командное место, уступив всего 2 очка сильной команде Швеции - это высокий результат для первого выступления.

Наиболее знаменательным для советских спортсменов был 1952 год. Впервые сборная команда СССР приняла участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Олимпийскими чемпионами стали:

- Борис Гуревич - 52 кг,
- Яков Пункин - 62 кг,
- Шазам Сафин - 67 кг,
- Иоханес Коткас - св. 87 кг.

Серебряной медалью награжден Шалва Чихладзе - до 87 кг. Бронзовыми - Артем Терян - 57 кг, Николай Белов - до 79 кг. Без медали остался лишь один Семен Марушкин, занявший 4-е место до 73 кг. Команда уверенно заняла первое место. Возглавлял сборную команду страны Заслуженный тренер СССР Кухианидзе Вахтанг Милитонович.

За всю историю современных Олимпийских игр с 1896 по 2004 годы советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 23 серебряных и 17 бронзовых медалей. Для сравнения на втором месте по медалям - сборная Финляндии: 20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых.

Рукопашный Бой Казаков.

Рукопашный Бой КАЗАКОВ, называемый по аббревиатуре «РУБКА» - вид казачье-го единоборства, культивируемый в г. Ростове-на-Дону, приобрел такое название в 2008 году. В дальнейшем сложилось так, что именно под названием «РУБКА» произошли все дальнейшие инновации этого боевого искусства. Основой и истоками этого национально-го единоборства является «казбой».

Любое боевое искусство с полным правом может считаться таковым только в том случае, если оно имеет свою собственную техническую базу. А в том случае если боевое искусство этническое, то оно еще должно соответствовать менталитету и исторической традиции своего народа.

При этом соблюдение традиций происходит сразу двух аспектах. Как во внешней стороне единоборства (идеология, форма, атрибутика, ритуалы и т.п.), так и именно в его технической базе.

Предпосылками создания (хотя может быть, более уместно было бы вести речь о "вос-создании") технической базы РУБКИ, было осознание того очевидного факта, что казаки, на всей истории своего развития, всегда были профессиональными воинами. То есть в техническом плане (говоря современным сленгом рукопашников) они были, прежде всего

"УДАРНИКАМИ", поскольку тем оружием, которым они владели, можно было только лишь бить. А поскольку, в историческом плане, "били" казаки им очень и очень долго, то на уровне подсознания, это неизбежно вызывало у них формирование своеобразного "ударного" стереотипа действий, сопровождающегося образованием на нервно-мышечном уровне нейро-кинематических цепей, ориентированных исключительно на удары (и так вплоть до появления специфических ударных рефлексов).

РУБКА – полноценная боевая система, основанная на исторической основе, но адекватная условиям двадцать первого века. При ее создании возникали вопросы соответствия - между историко-этнической традицией и реалиями сегодняшнего дня.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Анализ научно - методической литературы и обобщение практического опыта работы тренеров-преподавателей показали, что многие специалисты по спортивным и национальным видам борьбы придают важное значение подвижным играм и игровому методу занятий в системе спортивной подготовки борцов. Однако среди разнообразия игровых средств они выделяют специализированные подвижные игры - игры с элементами единоборства, присущими спортивной борьбе.

Основоположники различных систем физического воспитания Гутс-Мутс, П.Ф.Лесгафт и другие рекомендовали широко использовать данные игры в массовом физическом воспитании детей и подростков, начиная с младших классов. Они подчеркивали, что игры - единоборства наиболее полно отвечают их анатомо-физиологическим и психическим особенностям. Кроме того, имеются сведения, что игры давали такие отличные результаты в физическом воспитании юношей древней Спарты, что там была даже организована специальная школа.

Особо привлекает внимание опыт работы французского специалиста J.Capdepon. Он считает принципиально важным поставить ученика в условия схватки и, основываясь на этом, посредством «микросхваток» (специальных игровых заданий), ограниченных по времени, побудить к собственному решению поставленной задачи. Следует подчеркнуть, что обучающиеся во время таких игр сами незаметно для себя приходят к борцовским захватам, простейшим приемам.

Известно, что основоположник отечественной науки о физическом воспитании П.Ф. Лесгафт в формировании навыков единоборства видел безграничные воспитательные возможности игр с элементами единоборства (или, как он их называл, «упражнений в борьбе»). Он подчеркивал, что «...главная цель этих упражнений состоит в том, чтобы уметь наблюдать за своим противником и стойко укрепляться, ловко и выгодно пользоваться каждым неумелым опрометчивым действием противника ... приучить занимающихся приспособлять свои действия к действиям другого лица ... приучать занимающихся избегать всяких побочных, прибавочных, ненужных движений...».

Игра «Вытащи соперника из круга»

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести элементарное единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) и становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Задача играющих одной рукой взявшись за кушак вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

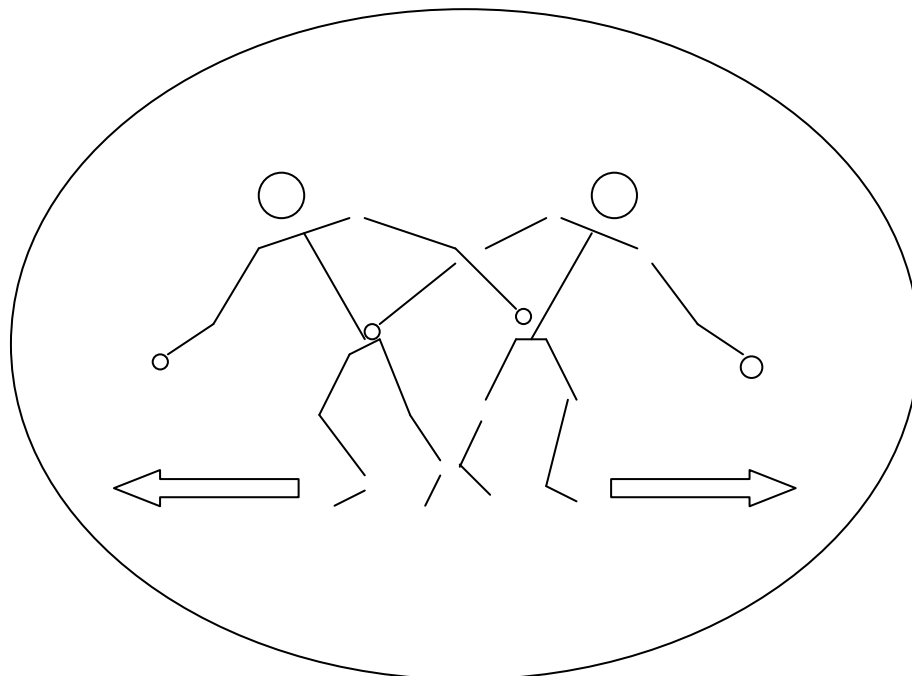
После окончания игры и выявление победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить диаметр круга.

2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Увеличить количество повторений игры.
4. Установить время игры.
5. Начинать игру только по определенному сигналу (для воспитания быстроты реакции на определенный сигнал).

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.



Игра «Затащи соперника в свой круг»

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести единоборство.

Инвентарь: Два обруча и два кушака (разного цвета).

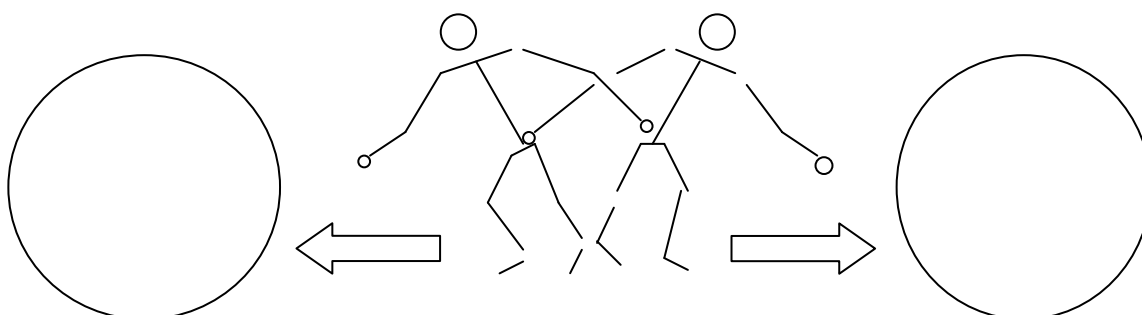
Правила игры: Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Перед соревнующимися, на одинаковом расстоянии, кладутся обручи. Задача играющих, одной рукой затащить соперника в свой обруч. Вместо обруча может быть начерчен круг. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявление победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

1. Увеличить расстояние до обруча.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Установить время проведения игры.
3. Повторить игру еще раз.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

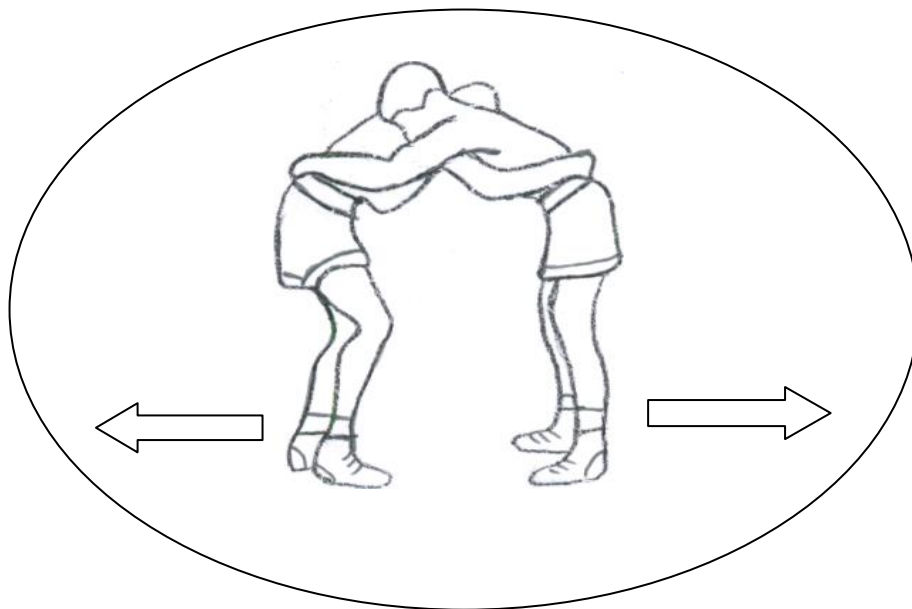


Игра «Вытолкай соперника из круга»

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести единоборство.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих, вытолкать соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.



Варианты для усложнения:

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за пояс и игра возобновляется вновь.

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Установить время игры.
4. Повторить игру еще раз.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга»

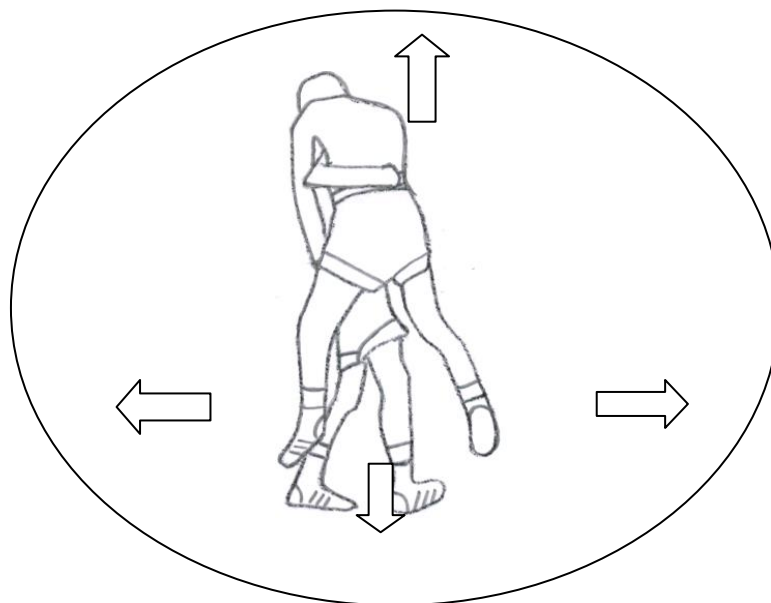
Цель игры: развитие умения вести элементарную борьбу, развитие физических качеств, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих, оторвать своего соперника от ковра и вынести его за пределы начерченного круга. Борцу, которого оторвали от ковра, разрешается, пока его не вынесли за пределы ограничительных линий, сопротивляться для того, чтобы встать на ноги и продолжить борьбу.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за кушак на противоположный, и игра возобновляется вновь.

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.



Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить диаметр круга.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

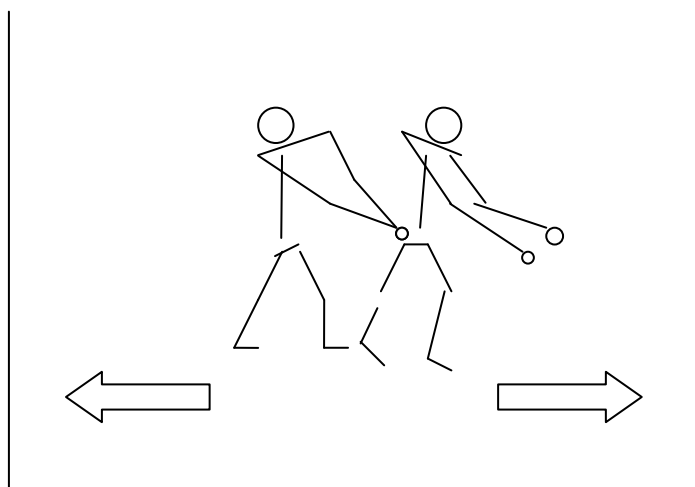
Игра «Затащи соперника за свою линию»

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению дифференцированных усилий и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

Правила игры: Один из играющих становится один спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих, затащить своего соперника за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке). Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменяться захват за кушак (хват сверху или хват снизу).



Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.
4. Повторить игру еще раз.

Игра «Вытолкай соперника за линию»

Цель игры: Развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, приложению дифференцированных усилий и развитие умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

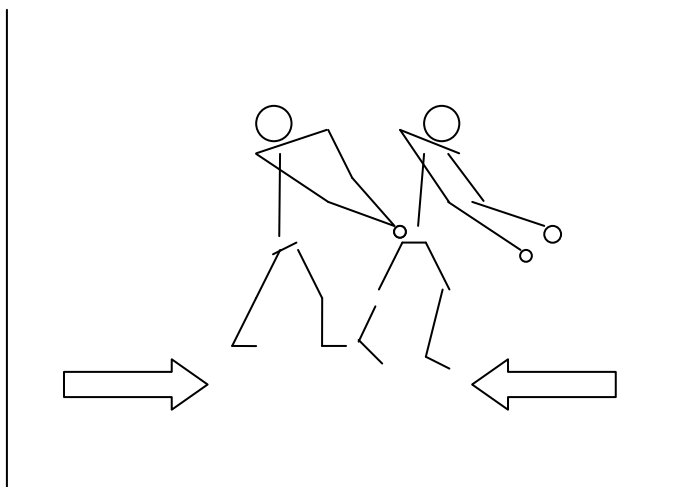
Правила игры: Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих, вытолкать своего соперника за начерченные или обозначенные линии (как показано на рисунке). Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменяться захват за кушак (хват сверху или хват снизу).

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.



Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу»

Цель игры: развитие умения вести элементарную борьбу, дальнейшее развитие физических качеств, быстроты перемещений, устойчивости, координации движений и приложения дифференцированных усилий.

Инвентарь: Два кушака (разного цвета).

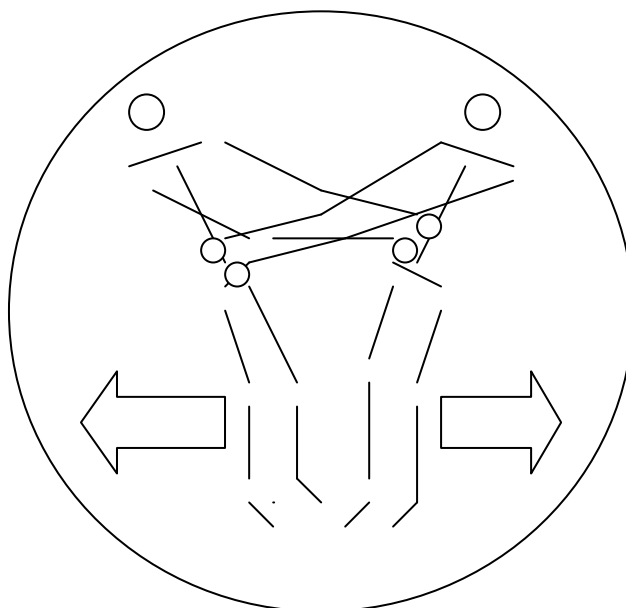
Правила игры: Играющие, входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный круг) становятся лицом друг к другу, захватив одноименными руками за кушак хватом снизу. Задача играющих, вытащить соперника из круга. Разрывать захват или отпустить одну руку с кушака играющим запрещается.

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения данной игры:

1. Увеличить диаметр круга.

2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Увеличить количество повторений игры.
4. При силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.



Казачьи эстафеты

Эстафета «Джигитовка»

Участники становятся в затылок друг за другом. У каждого в руке один кружочек от пирамидки. У первого между ног зажат воздушный шар (конь). Необходимо проскакать до пирамидки, надеть на нее деталь, обогнуть пирамидку, вернуться назад и передать шарик (лошадь) следующему участнику. В конце эстафеты пирамидка должна быть собрана. Побеждает команда, закончившая эстафету первой).

Состязание «Борьба на поясах».

Игра – соревнование «Перетягивание каната».

Покупатели помогают молодым казакам перетягивать канат, делятся на две группы, в каждой казаки – кадеты и казачата.

Петушки.

На площадке чертят круг. В кругу стоят двое играющих. Каждый из играющих встает на одну ногу, другую сгибает в колене, поддерживает ее за пятку одной рукой. Задача играющих - вытолкнуть противника из круга, не используя при этом руки и стоя на одной ноге. (Толкают друг друга плечами).

Три ноги.

Играющие разбиваются на пары, каждой паре связывают ноги (правую ногу одного с левой ногой другого). Пара на "трёх ногах" добегают до поворотного флажка и возвращаются на линию старта.

Тачка.

Командная эстафета, где требуется разбивка на пары. Одному из пары придётся стать тачкой - грузовым транспортом с одним колёсиком и двумя ручками. Роль колёсика будут играть руки, а ручек - ноги. По команде игрок - "тачка" ложится на землю, делая упор на руках, а "водитель" берет своего партнера за ноги, чтобы корпус "тачки" был параллелен земле. "Тачка", двигаясь на руках, должна доехать до поворотного флажка и вернуться назад, где уже готова к движению другая "тачка".

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- ✓ упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- ✓ упражнения в самостраховке;
- ✓ имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- ✓ упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- ✓ упражнения для защиты от бросков;
- ✓ упражнения с партнером;
- ✓ подготовительные упражнения для технических действий;
- ✓ упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- ✓ игровой комплекс.

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.

Существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров. 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 обучающихся – 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 заблокировав одну из рук соперника, 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 греко-римской борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		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

По вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 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 этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдают 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 партнера 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 и т.д.

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

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руками партнера нельзя.
4. Захватывать руками 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 и т.д.

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 обучающихся (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 занятия или отдельных его частей. Они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падениями.

Игры в блокирующие захваты

При освоении игр в касание с появлением дополнительного условия - ограничения площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы – от обучающихся требуются знания и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбирать ситуацию, когда в группах, играющих в касание, появятся обучающиеся, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. На примере этих ребят (соответственно с дополнениями) следует 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 партнеру, 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; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. 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			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
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	25	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. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности обучающихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает замотивировать 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.

Главное назначение этого задания – приучить обучающихся 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 атакующего), 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 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 с двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади. Необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является тиснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

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. 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. 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 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все обучающиеся;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьироваться в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснения являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Важно в доступной форме объяснить значимость игр-заданий, создать соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке:

- атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
- атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере:

- атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, ее стороны ног;
- атакуемый на мосту - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

- атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования.

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.).

Атакующие и блокирующие захваты.

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

- при захвате запястья - сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

- при захвате одноименного запястья и плеча - упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

- при захвате обеих рук за запястья - сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

- при захвате рук сверху - упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук па себя освободиться от захвата;

- при захвате рук снизу - опуская захваченные руки через стороны вниз и приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

- при захвате разноименной руки и шеи - приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

- при захвате шеи с плечом (руки атакующего соединены) - приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку; при захвате шеи с плечом сверху:

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват; при захвате туловища двумя руками спереди - приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват; при захвате туловища с рукой - захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий проведения приемов: выведение из равновесия, оковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, сковыванием, выведением с равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отсутствием, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, (двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием

сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях - стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот - только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения мост /держание захватом руки с головой спереди. Уход с моста: переворот на живот. Контрприем: переворот захватом туловища спереди /держание захватом одноименной руки и туловища спереди.

Уходы с моста: забеганием в сторону, противоположную захваченной руке; поворот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны); удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.

Уходы с моста: поворотом в сторону противника; с забеганием в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом туловища./держать захватом руки под плечо, находясь спиной к противнику/.

Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища: забеганием в сторону от противника; переворотом через голову.

При удержании туловища: поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи: забеганием в сторону от противника; переворотом через голову.

При удержании туловища спереди: круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Уходы с моста: забеганием в сторону от противника; переворотом в сторону противника, контрприемы: переворот через себя захватом руки двумя руками; накрывание через высад захватом руки и туловища спереди; переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: переворотом в сторону противника. Контрприемы:
- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: поворотом в сторону противника. Контрприемы:
- переворот через себя захватом руки и шеи;
- накрывание через высад захватом руки и шеи.

Удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уходы с моста:
- забеганием в сторону от противника;
- уходом в сторону противника.

Контрприемы:

- накрывание переворотом через голову;
- накрывание забеганием в сторону, от противника.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

Подготовка к броскам: выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад. Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- отрыв манекена (партнера) от ковра;
- отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

- находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
- из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;
- из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;
- из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;
- после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
- находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;
- из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);
- из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;
- атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища, перенося тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного влево;
- то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков поворотом:

- повороты спиной к атакующему: напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;
- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;
- повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед - в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высад на правом бедре;
- повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;
- взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один

из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

- имитация броска с воображаемым партнером;
- имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

- подход к партнеру:
 - а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;
 - б) с затариванием сзади стоящей ногой;
 - в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;
- имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;
- имитация подхода и захвата с манекеном;
- имитация подхода и захвата с партнером;
- падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);
- падение со стойки на мост с помощью партнера;
- падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;
- подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;
- то же с набивным мячом;
- то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);
- то же, как и в 9 и 10 упражнении, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад – в сторону броска (борец остается на ногах);
- то же, но с падением на ковер;
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);
- имитация броска манекена захватом туловища с рукой с затариванием;
- бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шею и туловища;
- бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствовать в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме:

Борец А блокирует действия соперника упорами:

- левой рукой в правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;
- левой рукой в правое плечо - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора),

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата, приведенных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров

атакующими захватами. Основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами. Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца. Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1) Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.

- Стоя - лицом к лицу.
- Стоя - спина к спине.
- Стоя - левый бок к левому.
- Стоя - правый бок к правому.
- Стоя - левый бок к правому.
- Стоя - правый бок к левому.

2) *Партнер А* на коленях, *партнер Б* - стоя или *партнер Б* на коленях, *партнер А* - стоя.

- Оба партнера стоя на коленях.
- Лежат - лицом к лицу.
- Лежат - спина к спине.
- Лежат - левый бок к левому.
- Лежат - правый бок к правому.
- Лежат - левый бок к правому.
- Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

- руки вверх;
- руки соединены в крючок над головой;
- руки выпрямлены вдоль тела;
- руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

- касаются друг друга;
- не касаются друг друга (0,5 м).

В учебно-тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив обучающихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

- левой из-под плеча, правой за руку.
- правой из-под плеча, левой за руку.
- правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).
- левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).
- левой сверху за голову, правой за кисть.
- правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в учебно-тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 с.

Шермиции – национальный вид спорта донских казаков

Шермиции - это «примерные бои, устраиваемые на праздниках» донскими казаками. Они приурочивались к календарным праздникам, военно-траурным обрядам, входили в станичные «домашние игры». Сегодня шермиции развиваются как этносport донских казаков, потомков старого казачества Дона, Кубани, Урала и Терека.

В сложных природных и социально-исторических условиях постоянных боевых действий, поисков добычи, борьбы за рыбные промыслы и за сохранение религиозной идентичности в сообществе донских казаков выработались механизмы подготовки воинов, которые ритуально закрепились, а позже составили основу так называемых «домашних игр». Они служили важной частью воинских инициаций, станичных праздников, основой военно-траурной обрядности. Основу этих игр составляли скачки на лошадях, джигитовка и рубка, воинские упражнения, как в конном, так и пешем строю. Многие из этих упражнений переключались в детские и юношеские игры и соревнования.

Ради достижения целей консолидации казачьего народа на основе традиции предков, обретения им национального самосознания был воскрешен институт праздничных шермиций. Они проводятся на Дону в станице Старочеркасской с 2009 года. По сути шермиции сегодня стали этносportом всех казаков России. В шермициях принимают участие казаки разных общин со всей России, а также с ближнего и дальнего зарубежья. Помимо донцов, приезжают казаки с Кубани, Урала, Терека.

Сегодня программа шермиций максимально приближена к национальному казачьему празднику, когда казачьи команды съезжались на майдан со своими гулебными знамёнами, родственниками, в несколько поколений; после чего следовало проведение примерных шермиций, в которых участвовали представители всех возрастов: состязались в рубке, сражались на пиках, фехтовали и танцевали с шашками. За всем наблюдали старики, которые в заключении шермиций вручали ценные призы из казачьей амуниции, оружия. По завершению состязаний на майдане в круг ставились столы и проводилась стариковская беседа с «мамайскими» песнями - старовинами.

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, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самлюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самооб-

ладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требование, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное повышение трудности тренировочных заданий и нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящие выступления и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется 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.

Спас - казачья система выживания.

Начало вхождения ребёнка-казака в Спас начиналось с его крещения. По мере взросления задачи Спаса усложнялись, но основным направлением воспитания молодого казака или казачки было не физическим, а духовным. Только через понятие духовности молодые казаки снова и снова возвращались к физическому развитию. Без молитвы и понятий Бога жизнь казаков как раньше, так и сейчас не ставилась.

В самом Спасе приёмов как таковых нет, нет и весовых категорий.

Пословица – «Казак не тот, кто победил, а тот, кто вывернулся – спасся!» Именно Спасся!.. То есть «Спас».

В Спасе, когда человек уже готов к первому уровню есть только два принципиальных действия соединяющиеся в одно:

- 1) очень быстрое мышление на принятие единственно-правильного решения;
- 2) очень быстрое действие на выполнение единственно-правильного решения, для противника порой даже не заметного.

При достижении второго и третьего уровней Спаса у молодого казака развивают интуицию. Это шестое чувство воина есть практически самое главное. Оно помогает казаку-человеку как в мирской битве, так и в духовной. Он всегда отличает подлеца от честного человека. Настоящая схватка всегда скоротечна, но подготовка к ней долгая. Подготовленный человек выигрывает её ещё до схватки!..

Первое, что необходимо в воспитании неказачьего молодого поколения, это воспитание умения управления собственным страхом. Человек изжить страх не может, так как он необходим для сохранения его жизни. Но управлять страхом можно.

При этом отсутствует какая-либо психомобилизация.

Основной критерий человека, занимающегося Спасом, это нравственность. Вначале это не ощущается, но с увеличением скорости мышления данный критерий не просто ощущается, он начинает присутствовать сначала на каждой тренировке, а затем и в самой жизни человека. Человек начинает понимать, что он ведомое существо в данной системе мироздания. Что без диалога с Богом в другие уровни Спаса он не сможет войти, если его моральный образ низок. Тот, кто пытается применить тут хитрость быстро убеждается в этих предупреждениях. Эти люди начинают приобретать сначала небольшие, а затем всё серьёзнее травмы. Вплоть до разрыва мышц.

Одни, поняв происходящее, начинают другую жизнь, где Спас становится одним из показателей правильности поведения. Другие же просто прекращают заниматься Спасом. Им становится понятно – на чьей они стороне.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике.

План занятий теоретической подготовки борцов

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов				
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные	
		1	2	3	1	2
	Теоретические занятия	12	14	14	21	21
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1
2.	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	1	1	1
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	2	2
7.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	2	2
8.	Основы методики обучения и тренировки				2	2
9.	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
10.	Физическая подготовка	1	1	1	1	1
11.	Периодизация спортивной тренировки					
12.	Планирование и контроль тренировки				2	2
13.	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	1	1	1	1	1
14.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1	1	1	1
15.	Просмотр и анализ соревнований		1	1	2	2
16.	Установки перед соревнованиями		1	1	1	1

Группы начальной подготовки
1-й год обучения

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в РФ	Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
Спортивная борьба в РФ	Борьба – старейший и самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.
Основы техники и тактики спортивной борьбы	Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.
Физическая подготовка	Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	Система воспитания казака. О дисциплинах казачьих боевых искусств.
--	--

Группы начальной подготовки
2-й год обучения

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в РФ	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Спортивная борьба в РФ	Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станковая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.
Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.
Основы техники и тактики спортивной борьбы	Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.
Моральная и психологическая подготовка борца	Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности.

	сти, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.
Физическая подготовка	Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и в конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Оборудование для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Переносной ковер для борьбы. размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.
Просмотр и анализ соревнований	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.
Установки перед соревнованиями	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.
Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	Боевое искусство – крепость духа и тела в истории казачества и российских единоборств. Казачья лава

Группы начальной подготовки

3-й год обучения

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в РФ	Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.
Спортивная борьба в РФ	Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо и самбо).
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.
Гигиена, закаливание, питание и режим	Общие понятия об инфекционных заболеваниях при

борца	занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны и кровотечения).
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.
Основы техники и тактики спортивной борьбы	Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастера борца.
Моральная и психологическая подготовка борца	Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношения между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).
Физическая подготовка	Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.
Просмотр и анализ соревнований	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.
Установки перед соревнованиями	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.
Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	Военное искусство казаков. Казачьи символы и знаки. Казачьи клейноды. Войсковые святыни. Казачьи атрибуты.

Учебно-тренировочные группы
1-й год обучения

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в РФ	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.
Спортивная борьба в РФ	Вступление Федерации спортивной борьбы России в международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов в крупнейших соревнованиях минувшего года.
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.
Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Требования к поведению обучающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.
Основы техники и тактики спортивной борьбы	Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных тактических действий.
Основы методики обучения и тренировки борца	Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тре-

	нировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.
Моральная и психологическая подготовка борца	Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).
Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
Планирование и контроль тренировки борца	Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундомериста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.
Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.
Установки перед соревнованиями	Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.
Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	Казачий вар. Кулачки. Самозащита. Казачья удаль. Генерал Я.П. Бакланов

Учебно-тренировочные группы
2-й год обучения

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в РФ	Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ.
Спортивная борьба в РФ	Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на спортивной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.
Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние – механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая ха-

	характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.
Основы техники и тактики спортивной борьбы	Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.
Основы методики обучения и тренировки борца	Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.
Моральная и психологическая подготовка борца	Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной, психорегулирующей тренировках.
Физическая подготовка	Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в

	тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.
Планирование и контроль тренировки борца	Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований	Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований. Их значение и оформление.
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.
Просмотр и анализ соревнований	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры)
Установки перед соревнованиями	Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Изучение истории и традиций донского казачества, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов.	Пластуны. Казаки в Отечественной войне 1812 года.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение — у обучающихся воспитывается вкус к

наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Инструкторская и судейская практика не должны носить случайный характер, а должны специально планироваться тренером.

В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования;
- протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования;
- протоколы результатов схватки, судейская записка;
- график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;
- оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Казачья народная медицина.

В этой сфере познаний у казаков накоплен большой опыт, так как они практически всю жизнь были на военной службе, и естественно получали различные травмы. Для сохранения здоровья в этих экстремальных условиях они обладали уникальными знаниями в области мануальной терапии, хирургии, лечения различными травами и заговорами. В сотне всегда находился старый казак, который занимался «костоправством». Приемами массажа и самомассажа владели практически все казаки. Казаки умели лечить и открытые переломы, удалять раздробленные кости, «выкатывать» пули и осколки, проводить ампутации конечностей.

Все операции делали только после захода солнца. В это время, как правило, во-первых, уже нет мух, во-вторых, человеческий мозг вступает в фазу торможения. Раненого поили допьяна (это был один из немногих случаев, когда казаки пили водку, а не вино). Раненое место обкладывали льдом или лили холодную воду. Перетягивая раненую ногу или руку жгутом, добивались, чтобы она теряла чувствительность. И только после этого, соблюдая способы народной антисептики, приступали к операции по удалению пули и осколков кости. Присутствовавший на одной из таких операций знаменитый военный врач хирург Н. Пирогов был удивлен, как слажено и умело работали казаки, и те, кто оперировали, и те, кто держал раненого, и те, кто непрерывно читал молитвы. Еще больше его удивило то, что казаки до утра не давали раненому заснуть, и как только он начинал дремать, били в бубен и плясали. После этой операции, по свидетельству Н. Пирогова, уже через несколько дней казак, прихрамывая, ходил. Ампутацию делали еще быстрее, а чтобы спасти казака от гангрены культю макали в кипящую смолу. Поражает та сила духа и терпение казаков, которую они проявляли, и не только раненые, но и их лекари, которые, конечно же, не имели медицинского образования, а пользовались только народной мудростью, смекалкой и духовной верой в доброе дело, которое они творили.

Как у всякого народа, у казаков существовало и существует доныне много ведунов, знахарей, «бабушек», которые лечат не только травами и другими средствами, но и заговорами. Причем это, как правило, очень честные и глубоко верующие люди, которые объединяются вокруг православной церкви. В большинстве своем они приветливы и высоко нравственны, уверенные в том, что добро нужно делать бескорыстно. При этом, не отказываясь от платы за лечение, сами цену никогда не называли, а полученные деньги раздавали неимущим, уверовав то, что «ежели ведун корыстен, то Бог у него силу отберет!». Эта черта сеять добро является основой духовной силы казачества и передается из поколения в поколение, так как только добро созидает и возвращается добром к человеку его творящему, зло же в любом его проявлении только разрушает и, прежде всего того, кто к нему причастен.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное Антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основные задачи на этапах подготовки.

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапах подготовки	
	НП	УТГ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроля за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Овладеть основами техники.	Совершенствовать технику.
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развития функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива учащихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применения восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки
Инструкторская и судейская практика		Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство</i> : Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще подготавливательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде мультимедийных презентаций, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется общей и специальной работоспособности борцов.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере способствует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки.

В подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов. В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся обеспечивается путем освоения ими теоретического материала программы, прохождения ин-

структурской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе уделяется воспитательной работе со спортсменами. Занятия воспитывают у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают их общественную активность.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этого возможно, используя основные принципы воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении плана на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности,

факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов. Методологические и методические принципы воспитания:

1 . Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов обучающихся);
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Положительную морально-психологическую обстановку в спортивной группе обеспечивают традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, во имя чего тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-патриотическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Морально-политическая готовность - способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в

общественной жизни. Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки.

Морально-психологический климат спортивного коллектива - это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона;
- повышение культурного уровня спортсменов;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Методика анализа и состояния воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - значит, на любом этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качества личности спортсмена, гражданина России;
- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, практические дела и поступки спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется, оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это

должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Прогнозируемый результат

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Формирование высшего мастерства» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- ✓ в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- ✓ в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
 - в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.
 - выполнение на оценку специальных упражнений боксера.
- ✓ в области избранного вида спорта:
 - повышение уровня специальной и физической функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- ✓ в области освоения других видов спорта и подвижных игр:
 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.
- ✓ в области технико-тактической и психологической подготовки:
 - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка;
 - знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
 - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения;
 - уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.
- ✓ в области психологической подготовки:
 - соблюдение режима дня, ведение дневника самоконтроля;
 - выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- ✓ в области теоретической подготовки:
 - знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши)*.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при кото-

рых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена верх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по СФП ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Забегание ногами вокруг головы по 5 раз с каждой	5	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	16.0	15.5
	4	20.0	18.5	18.0	18.0	17.0	17.0	16.5

стороны (сек)	3	23.0	20.0	19.5	19.0	18.0	18.0	17.5
10 переворотов с моста из упора головой в ковер (сек)	5	12.5	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.5
	4	13.0	13.0	12.0	11.0	10.0	8.5	8.5
	3	14.0	13.5	13.0	12.0	11.0	9.5	9.5
10 бросков манекена через спину (сек)	5	28.0	26.0	24.5	24.0	23.0	22.0	21.0
	4	30.0	28.0	26.0	25.5	25.0	24.0	23.0
	3	32.0	30.0	28.0	27.5	27.0	26.0	25.0

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн., 3 разряд	2 разряд	1 разряд КМС

Обучающимся из группы НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

ТПП:

1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

2) Демонстрация арсенала боевого самбо (удары ногами, руками, удушающие приемы, техника самозащиты).

Для групп начальной подготовки 1 года обучения нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий этап обучения. Учащемуся необходимо набрать 15 баллов по общей физической подготовке.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку - не менее 2 баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником;
- уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.;
- уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.
- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

- уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);
- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность;

По психологической подготовке

- уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством, и т.п.

Для этого борец должен:

- Уметь управлять своим психическим состоянием:
 - а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
 - б) распределения нервной энергии к началу соревнований.
- Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
- Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
- Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
- Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогания, связанные со сгонкой веса.
- Уметь рисковать в сложных ситуациях.
- Ставить интересы коллектива выше своих собственных.
- Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

- Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения и учебно-тренировочных групп основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП. В сумме учащемуся необходимо набрать 24 балла по общей физической и специальной подготовке.

Тестирование проводят в соответствии с графиком промежуточной и итоговой аттестации ДЮСШ в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

1 этап - начало учебного года (сентябрь-октябрь). Результаты этого тестирования являются - начальными (служат для определения динамики развития физических качеств);

2 этап - конец учебного года (апрель-май) результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для комиссии о переводе учащегося.

Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в личную карточку спортсмена.

Оценка уровня освоения программы обучающимся может быть сделана по результатам его участия в соревнованиях. Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа, «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать одного ра-

за в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжительность схваток в год 14-20.

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.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную кату спортсмена.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Галковский Н.М., Катулип А.З., Чиопов Н.Г., Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.:ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б.А., Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб, заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулиш. - М.:ФИС, 1968.-584с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П., Купцова. -М.: ФИС, 1978.-424 с.
6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: ФИС, 1985.-144с.
1. Игуменов Е.М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-36с.
2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук.Н., Рудницкий В.И., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Мипдиашвили Д.Г., Завьялов А.П., Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.
5. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.
6. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. - 55 с .
7. Пархоменко А. А., Подливаев Б.А., Шияп В.В., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
8. Пилюп Р. А., Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС,1984. - 104 с.
9. Пилюп Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. – 99 с.
10. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
11. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
12. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
13. Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001.- 114 с.
14. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. -М.: ФиС, 1964. -495 с.
- 15.Станков А.К. КигшинВ.П., Письменский П.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.
- 16.Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144 с.

17. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р.А., Пилюяна. - Малаховка, 1993.-82 с.
18. Шептав А.А., Кишпт В.П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.
19. Шияп В.В, Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
20. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгмадзе Р.Г., Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М.,1977.- 83с.
21. Юшков О.П.. Шпанов В.И.. Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Индивидуальная карта спортсмена

Показатели	Этапы и годы обучения								
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный					
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Физическое развитие									
Рост									
Вес									
Длина стопы									
Сила сгибателей кисти									
ЖЕЛ									
МПК: мл/мин мл/мин/кг									
PWC ₁₇₀ : кгм/мин кгм/мин/кг									
Заключение врача о состоянии здоровья									
Общая физическая подготовка									
Бег 60 м (100 м), с									
Бег 800 м; мин, с									
Бег 2000 м; мин, с									
Подтягивание на перекладине; кол. раз									
Вис на согнутых руках; с									
Сгибание рук в упоре лежа; кол. раз									
Поднимание ног в висе на перекладине; кол. раз									
Лазанье по канату 4 м без помощи ног; с									
Бросок набивного мяча (3 кг) назад; м									
Прыжок в длину с/м; см									
Специальная физическая подготовка									
Забегания на мосту (с): 5 – влево 5 - вправо									
10 переворотов на мосту; с									
10 бросков манекена прогибом; с									
Соревновательная подготовка									
Соревнования									
Занятое место									

Количество схваток								
Количество побед								
Выполненные технико-тактические действия								

Отметка о переводе на следующий этап:

в УТГ _____
(дата, подпись, печать)

выпуск _____
(дата, подпись, печать)