**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ) разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Курс ПСМ (борьба) для студентов ВУЗов Республики Беларусь рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа дисциплины ПСМ (борьба) предусматривает изучение студентами основ теории и практики борьбы.

**Цель учебной дисциплины:** формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по борьбе.

В процессе ПСМ (борьба) должны решаться следующие **задачи:**

* воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств и совершенствование технико-тактических действий в спортивной борьбе;
* привитие профессиональных навыков, знаний и умений в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики спортивной тренировки;
* совершенствование спортивного мастерства в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Работа со спортсменами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается студентам в виде бесед преподавателя со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по борьбе.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

* основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий по борьбе;
* историю становления и развития борьбы;
* классификацию, систематику, терминологию борьбы;
* требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по борьбе;
* средства физической, технической, тактической подготовки в борьбе.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

* контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в борьбе;
* организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по борьбе;
* проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;
* организовывать и проводить соревнования по борьбе.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

* основами знаний по борьбе в учебном процессе;
* приёмами обучения вспомогательных и специально подготовительных упражнений в борьбе;
* методами обучения вспомогательных и специально подготовительных упражнений в борьбе.

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 714 часа, из них 714 часа аудиторных. Распределение аудиторного времени, по видам занятий: практические занятия 714 часов.

Учебным планом специальности предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

Форма текущей аттестации: зачет проводится в каждом семестре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.1. История возникновения и развития борьбы.**

Развитие борьбы как вида спорта. Краткий исторический обзор. Характеристика современного состояния борьбы, уровень спортивных достижений в Республике Беларусь, успехи отечественных борцов на международной арене, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Перспективы развития борьбы.

Т**ема 1.2. Гигиена. Врачебный контроль. Техника безопасности.**

Гигиенические требования к проведению занятий по борьбе. Режим дня и питания борцов. Содержание и роль врачебного контроля при занятиях борьбой. Самоконтроль спортсмена. Спортивный массаж. Самомассаж. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой.

**Тема 1.3. Тактико-технические действия, общая и специальная физическая подготовка в борьбе.**

Основы обучения и тренировки в борьбе. Общая и специальная физическая подготовка борцов. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Технические действия: в стойке - переводы, броски; на мосту - дожимы, уходы. Техника и тактика защитных действий, контрприемов, комбинаций.

**Тема 1.4. Организация соревнований и правила их проведения.**

 Виды соревнований. Характер и способы их проведения. Основные организационные вопросы (положение и программа соревнований). Правила соревнований. Права и обязанности судейской коллегии. Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Разрядные нормы и требования по борьбе.

**Тема 1.5. Основы спортивной тренировки в борьбе.**

Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятие о структуре и содержании учебно-тренировочного занятия. Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе. Основные принципы спортивной тренировки и ее планирование, организация, контроль и учет.

**Раздел II ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 2.1. Техника борьбы в партере.**

Технические действия, защиты, контрприемы и комбинации приемов при выполнении: переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов переходом, захватов руки на ключ, переворотов прогибом с рычагом, переворотов накатом, переворотов перекатом, бросков накатом, бросков прогибом, обратным захватом туловища и бросков, подворотом.

**Тема 2.2. Техника борьбы в стойке.**

Технические действия, защиты, контрприемы и комбинации приемов при выполнении: переводов рывком за руку, переводов нырком захватом шеи и туловища, бросков подворотом, переводов вращением (вертушкой), бросков поворотом (мельница), сбиванием, бросков наклоном, бросков прогибом, бросков вертушкой, бросков подворотом (мельница); дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста.

**Раздел III  ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 3.1. Тактические действия совместно с совершенствованием техники приемов защит, контрприемов и комбинаций приемов.**

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче вы­полняется.

**Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.**

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

**Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы** построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

**Тема 3.2. Тактика ведения соревновательных схваток.**

Приви­тие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих буду­щих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противни­ком, реализация основных пунктов плана схватки (затрудняющих действия противника).

Составление плана схватки с учетом физической, морально - волевой, технической и тактической подготовки противника.

**Раздел IV ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 4.1. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата, путем использования упражнений для рук и плечевого пояса, туловища, для ног; упражнений: со скакалкой, гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, с отягощениями, на гимнастических и акробатических снарядах;

Использование подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол), а также различных видов спорта: легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание.

**Тема 4.2. Специальная физическая подготовка**

Повышение уровня развития силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональной подготовленности, анаэробных и аэробных систем энергосбережения с использованием простейших форм борьбы, специальных упражнений для укрепления мышц шеи, имитационных упражнений, упражнений с партнером и упражнений в самостраховке и страховке партнеров.

**Раздел V ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 5.1.** **Формирование мотиваций к занятиям борьбой.**

Формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта.

Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (ауто-тренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованнойпредсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

**Тема 5.2. Создание и сохранение у борцов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.**

Создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках.

Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможно­стях в сопоставлении с условиями соревнования.

Специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований.

Определение оптимального варианта действий в соревновании.

Освоение способов настройки перед стартом.

**Раздел VI ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 6.1. Подготовка к соревнованиям.**

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам соревнований.

Контрольно - тренировочные схватки.

**Тема 6.2. Участие в соревнованиях.**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предвари­тельная подготовка к соревнованиям — не менее года. Количество турнирных соревнований не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» — не менее 2-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях – 2-4.Общее количество схваток в год-около15.

**Тема 6.3. Инструкторская и судейская практика.**

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в каче­стве бокового судьи и судьи-хронометриста.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы, занятия;перечень изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Номер раздела, темы, занятия |  | лекции | практические(семинарские) занятия | Лабораторныезанятия | Управляемая самостоятельная работа студентов  | Материальное обеспечение занятия(наглядные, методические пособия | Литература | Формы контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1.** | Раздел I Теоретическая подготовка  |  | **40** |  |   |  |  |  |
| **1.1.**  | Тема 1.1.История возникновения и развития спортивной борьбы  |  | **6** |  |  |  | [1о] |  |
| 1.1.1.1.1.2.1.1.3. | 1.Развитие спортивной борьбы как вида спорта. Краткий исторический обзор. 2.Характеристика современного состояния спортивной борьбы.3.Уровень спортивных достижений в Республике Беларусь, успехи отечественных борцов на международной арене, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.4.Перспективы развития спортивной борьбы. |  | 222 |  |  |  |  | опрос |
| **1.2.** | Тема 1.2.Гигиена. Врачебный контроль. Техника безопасности  |  | **4** |  |  |  | [1о] |  |
| 1.2.1  | Гигиенические требования к проведению занятий по спортивной борьбе. Режим дня и питания борцов. |  | 2 |  |  |  |  | опрос |
|  1.2.2.  | Содержание и роль врачебного контроля при занятиях спортивной борьбой. Самоконтроль спортсмена. Массаж. Самомассаж. |  | 2 |  |  |  |  | опрос |
| Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой. |  |  |  |  |  |  |
| **1.3**. | Тема 1.3.Тактико-технические действия, общая и специальная физическая подготовка в спортивной борьбе.  |  | **10** |  |  |  | [1о] |  |
| 1.3.1.1.3.2.1.3.3.1.3.4.1.3.5. | 1.Основы обучения и тренировки в спортивной борьбе.2.Общая и специальная физическая подготовка борцов.3.Основные положения борца: стойка, партер, мост. 4.Технические действия: в стойке- переводы, броски; на мосту- дожимы, уходы.5.Техника и тактика защитных действий, контрприемов, комбинаций. |  | 22222 |  |  |  |  | опрос |
| **1.4.** | Тема 1.4.Организация соревнований и правила их проведения. |  | **10** |  |  |  | [10о] |  |
| 1.4.1.1.4.2.1.4.3. | 1. Виды соревнований (характер и способы проведения). Основные организационные вопросы (положение и программа соревнований).2.Правила соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.3.Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. |  | 424 |  |  |  |  | опрос |
| **1.5.** | Тема 1.5.Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе.  |  | **10** |  |  |  | [10о] |  |
| 1.5.1.1.5.2. | 1. Общие основы методики обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Понятиe о структуре и содержании учебно-тренировочного занятия.2.Решение воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.Основные принципы спортивной тренировки и ее планирование, организация, контроль и учет. |  | 46 |  |  |  |  | опрос |
| **2.** | Раздел II. Техническая подготовка. |  | **202** |  |  |  |  |  |
| **2.1.** | Тема 2.1. Техника борьбы в партере. |  | **84** |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.1.1.2.1.2. 2.1.3. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1.Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.1. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выста­вить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.
2. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону.Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.
 |  | 42 2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о] |  |
| 2.1.4. | Совершенствование техники переворотов забеганием.1. 1.Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону пе­реворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок поворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).
2. 2.С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующе­му и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сто­рону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о] |  |
| 2.1.5. | Совершенствование техники переворотов переходом.1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на жи­вот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами ата­кующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросокподворотом захватом руки через плечо.
2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченнойрукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выходнаверх выседом; б) бросок подвортом захватом руки через плечо.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.6.2.1.7.2.1.8. | Совершенствование техники захватов руки на ключ. 1.Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.1. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
2. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
3. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захваты­ваемую руку к своему туловищу.
4. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.
 |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.9. | Совершенствование техники освобождения руки, захвачено на ключ.1.Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.2.Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.3.Контрприемы: при захвате руки на ключ:а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок захватом руки за запястье. |  | 2 2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] | Педагогический контроль. |
| 2.1.10**.** | Совершенствование техники комбинации приемов.1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону — переворот рычагом.
2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью — переворот за себя, захватом руки и шеи.
 |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.11**.** |  **Совершенствование техники переворотов скручиванием.**1.За дальнюю руку сзади - сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б)выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотомзахватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.2. За разноименное запястье сзади- сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье. 3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.12. | Совершенствование техники переворотов забеганием.1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку через предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею, б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) при­жать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.13. | Совершенствование техники переворотов прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакую­щему, и прижаться тазом к ковру. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.14. | Совершенствование техники переворотов накатом.Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: при­жаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ко­леном в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасывани­ем ног за атакующего. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] |  |
| 2.1.15.2.1.16.2.1.17. | Совершенствование техники комбинации захватов руки на ключ.1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.Комбинации приемов:
4. Переворот захватом сбоку- защита: отвести дальнюю руку в сторону переворот перекатом с захватом шеи и туловища внизу.
5. Переворот рычагом — защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону — переворот прогибом и рычагом.
 |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [4о], [9о] | Педагогический контроль |
| 2.1.18. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сто­рону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.
2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящую­ся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.19. | Совершенствование техники переворотов перекатом.1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираясь руками в ковер и под­нимая голову вверх, прижаться тазом к ковру; б) выставить ногу вперед- в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: пере­ворот за себя за одноименное плечо.
2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Зашиты: а) не давая захватить шею. прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накры­вание отбрасыванием ног за атакующего.
3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименногозапястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватомтуловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.20. | Совершенствование техники переворотов накатом.1. Захватом туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться за­хваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.21. | Совершенствование техники комбинации приемов.1. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к ата­кующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захва­тить на туловище запястье — переворот рычагом.
2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему — переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.
3. Накат за туловище. Защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота — тот же прием в другую сторону.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.22. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением нога в сторону переворота.

2.Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] | Педагогический контроль |
| 2.1.23. | Совершенствование техники переворотов забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующем и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туло­вищу; в) освободиться от захвата выседом. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.24. | Совершенствование техники бросков прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.25. | Совершенствование техники бросков накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться; рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.26. | Совершенствование техники бросков прогибом обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.  |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.27. | Совершенствование техники комбинации приемов.1. Бросок обратным захватом туловища — защита: лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье — бросок обратным захватом туловища с другой стороны.
2. Переворот ключом с предплечьем изнутри — защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер — бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

Переворот ключом и предплечьем на шее. защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону — переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.28.2.1.29.2.1.30. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.
2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной ру­ки на шее.

3 За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад. |  | **4**22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.31. | Совершенствование техники переворотов забеганием. Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.32. | Совершенствование техники переворотов перекатом захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к ковру и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.33. | Совершенствование техники поворотов накатом за предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к ковру, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.34. | Совершенствование техники бросков накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к ковру, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к ковру и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасы­ванием ног за атакующего. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.35. | Совершенствование техники комбинации: 1. Переворот захватом предплечья изнутри — защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер — накат захватом предплечья и туловища сверху.

2.Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху — защита: прижать захва­ченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад — бросок подворотом захватом руки и подбородка. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.36. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1. Спереди захватом одной рукой за плечо, другой — под плечо. Защиты: а прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворот; атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением нога в сторону поворота.
2. Захватом рук с головой спереди — сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.37. | Совершенствование техники переворотов забеганием захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.  |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.38. | Совершенствование техники переворотов накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о], [7о] |  |
| 2.1.39. | Совершенствование техники бросков прогибом захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловищ вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] | Педагогический контроль |
| 2.1.40. | Совершенствование техники бросков подворотом захватом одноименной руки и туловища. Защиты: a) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.Комбинации:1. Бросок прогибом за туловище сзади — защита: резко подать туловище вперед — накат захватом туловища.
2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища — защита: лечь на живот и отойти ногами от противника — переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.
 |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.41. | Совершенствование техники переворотов скручиванием.1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрывание захватом ту­ловища.2. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь спиной на бок к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.42. | Совершенствование техники переворотов забеганием двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить но­ги вперед. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом; руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.43. | Совершенствование техники переворотов прогибом.1. С захватом сзади щей из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу,находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой рукой под плечо. Защита: отставить назадближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье илипод плечо руку. Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.44. | Совершенствование техники бросков прогибом захватом шеи с ключом спереди- сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок проги­бом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.45. | Совершенствование техники бросков подворотом.1.Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем; бросок захватом запястья.2.Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| 2.1.46. | Совершенствование техники комбинации приемов: 1.Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри — зашита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер — переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.2.Переворот обратным захватом туловища- защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья — переворот скручиванием с захватом за плечи спереди. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о], [12о] |  |
| **2.2.** | **Тема 2.2. Техника борьбы в стойке** |  |  **118** |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 2.2.1. | **Совершенствование техники переворотов рывком за руку.**Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в)бросок за запястье. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.2. | **Совершенствование техники переворотов нырком захватом шеи и туловища.**Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.3.2.2.4.2.2.5. | **Совершенствование техники бросков подворотом.**1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею\*; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой)\*; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2.Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной ру­кой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок про­гибом с захватом туловища с рукой сбоку.Комбинации приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку — перевод рывком за другую руку. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.6. | **Совершенствование техники переводов рывком.**Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакую­щему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище я не дать зайти сзади.Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] | Педагогический контроль |
| 2.2.7. | **Совершенствование техники переводов вращением (вертушкой).**1.Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.2.Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.8. | **Совершенствование техники бросков подворотом.**1.Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку ата­кующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой ата­кующего. Контрприемы: а) сгибание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом за­хватом туловища с рукой.2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.9. | **Совершенствование техники бросков поворотом (мельница).**Захватом руки двумя руками на шее (одноимен­ной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи). Защита: отставить ногу ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.10. | **Совершенствование техники сбивания.**1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

2.Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.11.2.2.12.2.2.13. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**Перевод рывком за руку — защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него — бросок подворотом захватом руки.2. Бросок подворотом захватом руки через плечо — защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего — перевод рывком захватом руки.3 Сбивание захватом руки — защита: в момент толчка отставить ногу назад — бросок подворотом захватом руки через плечо.4. Сбивание захватом руки — защита: в момент толчка отставить ногу назад —перевод вертушкой |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.14.2.2.15.2.2.16. | **Совершенствование техники дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста:**1.Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя рукам.2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук); Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] | Педагогический контроль |
| 2.2.17. | **Совершенствование техники переводов нырком за туловище с рукой.** Защита: отходя от атакующего и перево­рачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.18. | **Совершенствование техники бросков наклоном.**Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бро­сок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.19. | **Совершенствование техники бросков подворотом** захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: присе­дая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за ру­ку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.20. | **Совершенствование техники бросков поворотом (мельница)** захватом руки на шее и туловище. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: а) перевод рывком за хватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) на­крывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.21.2.2.22.2.2.23. | **Совершенствование техники бросков прогибом.**1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.
2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3 Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.24. | Совершенствование техники сбивания.1.Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху. I2.Захватом туловища с рукой. Зашита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой. |  | **2**2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] | Педагогический контроль |
| 2.2.25.2.2.26.2.2.27.2.2.28. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**1. Сбивание захватом руки и туловища — защита: в момент толчка отставить ногу назад — перевод вертушкой.2 Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища — защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади — сбивание захватом руки и туловища.1. Бросок подворотом захватом руки и туловища — защита: приседая, откло­ниться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади — бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
2. Сбивание захватом руки и туловища — защита: в момент толчка отставить ногу назад — бросок подворотом за руку и туловище. ]

5.Перевод рывком за руку — защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.6.Перевод вертушкой — зашита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную - сбивание захватом туловища. |  | **6**222 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.29.2.2.30.2.2.31. | **Совершенствование техники дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста:**1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону охваченной руки. Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.
2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь ру­ками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а)переворот через себя за­катом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

3. Долгам за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрпрнемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.32 | **Совершенствование техники переводов рывком**  за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок с захватом запястья. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.33. | **Совершенствование техники переводов нырком** за туловище. Зашита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.34. | **Совершенствование техники бросков поворотом.**1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.35.2.2.36.2.2.37. | **Совершенствование техники бросков прогибом.**1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотомзахватом рук через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накры­вание выставлением нога в сторону поворота.
2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туло­вища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3.Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом ру­ки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] | Педагогический контроль |
| 2.2.38. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**1. Бросок прогибом захватом руки и туловища — защита: в момент толчка отставить ногу назад — бросок прогибом захватом туловища с рукой.
2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой — защита: упереться предплечь­ем захваченной руки в грудь атакующего — сбивание захватом туловища с рукой.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.39.2.2.40.2.2.41. | **Совершенствование техники дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста:**1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.
2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.
3. Дожим за одноименную руку спереди - сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.42.2.2.43.2.2.44.2.2.45. | **Совершенствование техники бросков поворотом.**1. Захватом руки и другого плеча сверху. Зашита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.
2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы:а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.
3. Захватом руки на плечо. Защиты: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

4. Закатом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом, б)бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку. |  | 6222 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.46. | **Совершенствование техники бросков поворотом (мельница)** обратным захватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки аткующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о], [2о], [5о] |  |
| 2.2.47.2.2.48.2.2.49.2.2.50. | **Совершенствование техники бросков прогибом.**1.Захватом шеи с ключом. Зашита; приседая, упереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание. Выставлением ноги в сторону поворота.2. Захватом руки. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего*.* Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота**.**3. Захватом ключом руки сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы**:** а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.4. Захватом туловища.3ащита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги, в сторону поворота. |  | 6222 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о] | Педагогический контроль |
| 2.2.51.2.2.52.2.2.53. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**1. Бросок прогибом захватом рук сверху — защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад — бросок подворотом захватом руки и шеи.2. Бросок прогибом захватом руки и туловища — защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего — сбивание захватом туловища с рукой.3. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье — сбивание захватом шеи и туловища.1. Бросок подворотом захватом руки снизу — защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху — сбивание захватом туловища.
 |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.54. | **Совершенствование техники вертушки захватом** разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: закрыванием захватом руки и туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.55. | **Совершенствование техники бросков наклоном** захватом руки на шее и туловища. Защита: отставляя ногу назад присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.56. | **Совершенствование техники бросков подворотом.**1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища.2. Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом тулови­ща; в) бросок захватом запястья. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.57. | **Совершенствование техники бросков поворотом (мельница).**1.Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя- вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину за­ хватом руки на плечо.2.Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  | Педагогический контроль |
| 2.2.58.2.2.59.2.2.60. | **Совершенствование техники бросков прогибом.**1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.
2. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы, а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

3.Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.61.2.2.62.2.2.63.2.2.64. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**1. Перевод вертушкой — защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку — бросок прогибом захватом туловища спереди.
2. Бросок подворотом захватом руки снизу — защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху — бросок прогибом захватом туло­вища.

3. Бросок прогибом захватом туловища — защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад — сбивание захватом туловища. |  | 6222 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.65. | **Совершенствование техники бросков подворотом.**1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад**.** |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.66. | **Совершенствование техники бросков подворотом (мельница).**1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.
2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.
 |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.67.2.2.68.2.2.69. | **Совершенствование техники бросков прогибом.**Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.1. Захватом плеча и шеи сбоку - сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприем: накрывание отставлением ноги.
2. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4.Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь за­хваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. |  | 422 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  | Педагогический контроль |
| 2.2.70. | **Совершенствование техники сбивания.**1.Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище спереди; скручивание захватом запястья.2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи. |  | 22 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 2.2.71.2.2.72.2.2.73.2.2.74. | **Совершенствование техники комбинации приемов:**1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу — защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего — сбивание за туловище с рукой.2. Бросок прогибом за шею с ключом — защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего — бросок подворотом захватом руки и шеи.3. Сбивание за туловище-защита: в момент толчка отставить ногу назад- бросок подворотом захватом руки другого плеча снизу. |  | 6222 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [12о], [5о]  |  |
| 3. | **Раздел III. Тактическая подготовка**  |  |  **194** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | Тема 3.1. Тактические действия совместно с совершенствованием техники приемов, защиты, контрприемов и комбинаций.  |  |  124 |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 3.1.1. | Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. |  | 32 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 3.1.2. | Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. |  | 30 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 3.1.3. | **Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.**Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники. |  | 30 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 3.1.4. | **Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы** построения комбинаций. Привитие навыков использования. Прививание навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. |  | 32 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 3.2. | Тема 3.2. Тактика ведения соревновательных схваток |  |  **70** |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 3.2.1. | Приви­тие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противни­ком, реализация основных пунктов плана схватки (затрудняющих действия противника). |  | 40 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 3.2.2. | Составление плана схватки с учетом физической, морально- волевой, технической и тактической подготовки противника. |  | 30 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [3о]  |  |
| 4. | Раздел IV. Физическая подготовка  |  | **144** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | Тема 4.1. Общая физическая подготовка |  | **78** |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 4.1.1. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движе­ния); сгибание рук в упоре лежа (рукина полу, гимнастической скамейке). |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца, гимнастическая скамейка. | [2о] , [4о] |  |
| 4.1.2. | Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различ­ными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями идвижениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и мед­ленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; кру­говые движения ногами («педалирование»). |  | 6 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о] , [4о] |  |
| 4.1.3. | Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнитель­ными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной .и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах. |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о] , [4о] |  |
| 4.1.4. | Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения ру­ками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепле­ния мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями — попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и поворо­ты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений. |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [2о] , [4о] |  |
| 4.1.5. | Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки: бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалкам. |  | 4 |  |  | Скакалка. | [7о]  |  |
| 4.1.6. | Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки;упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). |  | 4 |  |  | Гимнастическая палка. | [7о] |  |
| 4.1.7. | Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля 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 и на дальность. |  | 4 |  |  | Теннисные мячи. | [7о] |  |
| 4.1.8. | Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 3 до 5 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа наспине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (впереди назад). |  | 8 |  |  | Набивные мячи. | [7о] |  |
| 4.1.9. | Упражнения с отягощениями. С гантелями — сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой — приседания, накло­ны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями — выжимание, рывок и толкание гири из раз­личных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Ис­пользование камней, бревен, труб в качестве отягощения. |  | 6 |  |  | Гири 8,16, 24 кг. | [2д] |  |
| 4.1.10. | Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте — лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне — ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах — подтягивание, повороты., размахивания, соскоки и др.; на козле и коне — опорные прыжки. |  | 4 |  |  | Гимнастические снаряды. | [6о] |  |
| 4.1.11. | Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (меток, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др. |  | 6 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [6о] |  |
| 4.1.12. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 ы) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца, гимнастическая скамейка. | [2о] , [3д] |  |
| 4.1.13. | Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой — рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена). |  | 4 |  |  | Штанга. | [2д]  |  |
| 4.1.14. | Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований.Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м), проплывание дистанции до 300 м. Ныряние, игры на воде. |  | 4 |  |  | Бассейн. | [3д]  |  |
| 4.1.15. | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики в правилами игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам. |  | 4 |  |  | Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи. | [2д]  |  |
| 4.1.16. | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементам спортивных игр, комбинированные эстафеты. |  | 8 |  |  | Волейбольные мячи, скакалка. | [11о]  |  |
| 4.2. | Тема 4.2. Специальная физическая подготовка |  | **66** |  |  |  |  | Педагогический контроль |
| 4.2.1. | Простейшие формы борьбы.Отталкивания руками, стоя друг против Друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук,ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др. |  | 14 |  |  | Борцовский ковер. | [5о] |  |
| 4.2.2. | Упражнения для укрепления моста.Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др. |  | 14 |  |  | Гири, штанги, набивные мячи. | [1д] |  |
| 4.2.3. | Имитационные упражнения.Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. |  | 12 |  |  | Борцовское чучело. | [12о] |  |
| 4.2.4. | Упражнения с партнером.Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту). |  | 10 |  |  | Борцовский ковер. | [12о] |  |
| 4.2.5. | Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др. |  | 16 |  |  | Борцовский ковер. | [12о] |  |
| 5. | Раздел V. Психологическая подготовка  |  | **32** |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Тема 5.1. Формирование мотиваций к занятиям спортивной борьбой.  |  | **18** |  |  |  |  | Педагогический контроль. |
| 5.1.1. | Формирование личности спортсмена, эмоционально- волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. |  | 8 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.1.2. | Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (ауто­тренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованнойпредсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка). |  | 10 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.2. | Тема 5.2. Создание и сохранение у борцов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.. |  | **14** |  |  |  |  | Педагогический контроль. |
| 5.2.1 | Создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках. |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.2.2. | Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможно­стях в сопоставлении с условиями соревнования. |  | 2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.2.3. | Специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований. |  | 4 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.2.4. | Определение оптимального варианта действий в соревновании. |  | 2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 5.2.5. | Освоение способов настройки перед стартом. |  | 2 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [8о] |  |
| 6. | **Раздел VI. Интегральная подготовка** |  |  **102** |  |  |  |  |  |
| 6.1. | Тема 6.1. Подготовка к соревнованиям |  |  **34** |  |  |  |  | Практическое выполнение. |
| 6.1.1. | Умение применять изученную технику к, условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам соревнований. |  |  14 |  |  | Борцовский ковер, экипировка борца. | [1о] |  |
| 6.1.2. | Контрольно- тренировочные схватки. |  | 20 |  |  | Хронометраж. | [1о] |  |
| 6.2. | Тема 6.2. Участие в соревнованиях. |  | **30** |  |  |  |  | Практическое выполнение. |
| 6.2.1. | Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям — не менее года. Количество турнирных соревнований не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» - не менее 2-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях - 2-4.Общее количество схваток в год - около15. |  | 30 |  |  | Экипировка борца. | [5о] |  |
| 6.3. | Тема 6.3. Инструкторская и судейская практика. |  |  **38** |  |  |  |  | Практическое выполнение. |
| 6.3.1. | Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в каче­стве бокового судьи и судьи-хронометриста. |  | 38 |  |  | Свисток, секундомер**.** | [9о] |  |
| **ВСЕГО:** |  |  | **714** |  |  |  |  |  |
|  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ОСНОВНАЯ**

1.Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Барацьба спартыуная.- Гродна, 1997.- 331с.

2. Пилоян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. МОГИФК, 1991, 83 с.

3.Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М., Просвещение, 1993, с. 23-32 с.

4.Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля.- Мн.: «Полымя», 1990.- 149с.

5.Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе/ Под ред. Р.А. Пилояна. Малаховка, 1993, 82 с.

6. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры- единоборства.- Мн.: «Четыре четверти», 1998.- 120с.

7.Туманян Г.С. Спортивная борьба: Учебное пособие.- М.: «Сов.спорт», 1997.- 285с.

8.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Кинезиология и психология: Учебное пособие.- М.: «Сов.спорт», 1998.- 279с.

9.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Методика подготовки: Учебное пособие.- М.: «Сов.спорт», 1998.- 398с.

10.Туманян Г.С. Спортивная борьба. Планирование и контроль: Учебное пособие.- М.: «Сов.спорт», 2000.- 383с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1.Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы.- Мн.: «Полымя», 1985.- 144с.

2.Рыбалко Б.М. Силовая подготовка борца.- Мн.: «Беларусь».- 94с.

3.Спортивная борьба: Учебное пособие для ИФК. Под ред. Туманяна Г.С.- М.: ФиС, 1985.- 144с.

4.Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 9, 37-40 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, и экспертная оценка технико-тактических действий.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса. Для успешного освоения материала учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства (борьба)» предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету.

Самостоятельная работа студентов реализуется через изучение теоретического материала по борьбе (история развития, основы спортивной тренировки, организация и проведение соревнований и т.д.), выполнение заданий для совершенствования технико-тактических действий (контроль осуществляется с помощью экспертной оценки технико-тактических действий).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Знания студентов оцениваются после прохождения каждой темы в форме устных и практических микрозачетов.

Итоговый зачет проводится по окончанию каждого семестра и включает следующие разделы:

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной программой.
2. Участие в 2-х соревнованиях в течение года (первенство факультета, БГПУ, первенство ВУЗов, первенство РБ по борьбе).
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего курса обучения.
4. Выполнение разрядных требований по борьбе, предусмотренных учебным планом.
5. Зачет по теоретической подготовке.
6. Экспертная оценка технико-тактических действий.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| **РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка.** | **40** |  | **40** |  |
| Тема 1.1. История возникновения и развития борьбы. | 6 |  | 6 |  |
| Тема 1.2. Гигиена. Врачебный контроль. Техника безопасности. | 4 |  | 4 |  |
| Тема 1.3. Тактико-технические действия, общая и специальная физическая подготовка в борьбе. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 1.4. Организация соревнований и правила их проведения. | 10 |  | 10 |  |
| Тема 1.5. Основы спортивной тренировки в борьбе. | 10 |  | 10 |  |
| **РАЗДЕЛ 2. Техническая подготовка.** | **202** |  | **202** |  |
| Тема 2.1. Техника борьбы в партере. | 84 |  | 84 |  |
| Тема 2.2. Техника борьбы в стойке. | 118 |  | 118 |  |
| **РАЗДЕЛ 3. Тактическая подготовка.** | **194** |  | **194** |  |
| Тема 3.1. Тактические действия совместно с совершенствованием техники приемов защит, контрприемов и комбинаций приемов. | 124 |  | 124 |  |
| Тема 3.2. Тактика ведения соревновательных схваток. | 70 |  | 70 |  |
| **РАЗДЕЛ 4.** Физическая подготовка. | **144** |  | **144** |  |
| Тема 4.1. Общая физическая подготовка | 78 |  | 78 |  |
| Тема 4.2. Специальная физическая подготовка | 66 |  | 66 |  |
| **РАЗДЕЛ 5. Психологическая подготовка.** | **32** |  | **32** |  |
| Тема 5.1. Формирование мотиваций к занятиям борьбой. | 18 |  | 18 |  |
| Тема 5.2. Создание и сохранение у борцов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы. | 14 |  | 14 |  |
| **РАЗДЕЛ 6. Интегральная подготовка.** | **102** |  | **102** |  |
| Тема 6.1. Подготовка к соревнованиям. | 34 |  | 34 |  |
| Тема 6.2. Участие в соревнованиях. | 30 |  | 30 |  |
| Тема 6.3. Инструкторская и судейская практика. | 38 |  | 38 |  |
| **Итого:** | **714** |  | **714** |  |

#### ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Спортивные единоборства | Кафедра спортивно-педагогическихдисциплин | Наряду с практическим преподаванием материала по дисциплине ПСМ (борьба) кафедра спортивно-педагогических дисциплин предлагает: добавить количество часов повышение технико-тактического мастерства (ТТМ) в круглогодичном обучении | Протокол №14от «28» мая2014 г. |