

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА секции по ГРЭШЛИНГУ

## УТГ-1

### 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех групп)

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

### **Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

### **Упражнения из других видов спорта.**

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

### **Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

### **Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

### **Спортивные игры.**

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногами: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в

защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

### **Силовые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

## **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

### **Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

### **Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными

захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

### **Игра регби.**

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

### **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ:

опережая

соперника

захватить

ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего

бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.

### **СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.**

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

### **БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

**Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.**

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

### **ПРОХОДЫ В НОГИ.**

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

**ЗАЩИТА:** отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать хват, растягивая забежать на балл.

### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Переворот скручиванием хватом рук с боку

– **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием хватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием хватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

1. Перевод рывком в партер хватом одноименной руки и туловища

–**ЗАЩИТА:** выставить ногу вперед и опереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

1. Переворот скручиванием хватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

- **ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская хват опрокинуть соперника на спину.

1. Переворот скручиванием хватом локтей на груди (локотки)

- **ЗАЩИТА:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

### **ТАКТИКА БОРЬБЫ:**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

## **5. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

1. Переворот скручиванием (рычаг) хватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием хватом скрещенных голеней

**ЗАЩИТА:** а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

## **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.**

**Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** Повернуться к сопернику грудью.

**КОНТРПРИЕМ:** повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

## **ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.**

**Накат захватом руки и туловища.**

**ЗАЩИТА:** развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

## **ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

## **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

**ЗАЩИТА:** развернуться грудью в сторону действия приема.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

### **СВАЛИВАНИЯ.**

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

1. **Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

**ЗАЩИТА:** захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

### **БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).**

**Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

**ЗАЩИТА:** нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

### **БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА:** прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

**КОНТРПРИЕМ:** бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

### **БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

### **Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

### **ПРОХОДЫ В НОГИ.**

#### **1. Высокий проход в ногу вразрез.**

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

### **ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.**

**Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

а) Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б) Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

#### **2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подsunуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

### **ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

а) Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б) Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в) Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г) Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

#### **3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

#### **4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

**ЗАЩИТА:** а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

**КОНТРИЕМ:** а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – **ЗАЩИТА:** оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - **ЗАЩИТА:** зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища - **ЗАЩИТА:** развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –**ЗАЩИТА:** сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - **ЗАЩИТА:** лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - **ЗАЩИТА:** лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контриемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

## **6. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

1. **Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг).**

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

### **НАКАТ.**

1. **Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

### **ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

1. **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

### **БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.**

**Накручивание за предплечье.**

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

### **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

**1.Перевод в партер закручиванием кисти.**

**2.Перевод в партер за выпрямленную руку.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

**КОНТРПРИЕМ:** сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

**КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - **ЗАЩИТА:** развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - **ЗАЩИТА:** дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - **ЗАЩИТА:** развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

#### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

#### **7. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.**

**Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.**

**ЗАЩИТА:** выпрямить руки.

##### **НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**

**ЗАЩИТА:** не дать отключить руки.

##### **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

**ЗАЩИТА:** подняться на колени, вытащить руку из захвата.

##### **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).

2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **БРОСКИ НАКЛОНОМ.**

##### **1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

**ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

**КОНТРПРИЕМ:** а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

**КОНТРПРИЕМ:** б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»**

**( захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.
  1. Бросок подворотом вправо, влево.
  2. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.**

1. Бросок вращением «накручивание».
2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноименной рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

#### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.
4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.
5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.
6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.
8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку
9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.
10. Низкий на колено проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.
11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

№	Наименование упражнения	Гр.нач.подг. св.1 г.	Учебно - тренировочные			
			1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 \ 9.8	5.5 \ 9.8	5.3 \ 9.7	5.2 \ 9,6	5.0 \ 9,4
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50	1,52
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200	220
4	Челночный бег 3 раз по 10 метров	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.	7.0 с.
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14	15
6	Сгиб. рук в упоре: 1. лежа за 20 сек 2. на брусьях (кол.раз)	12 4	16 12	18 17	20 20	24 30
7	Забегание вокруг головы 5-в лево 5-право) сек.	32	28	25	23	21
8	Перевороты с моста (на оценку)	3	4	5	5	5
9	Броски партнера за 20 сек.	5 чер. плечи	6 чер. спину	6 чер. спину	7 чер. спину	6 прогибом
10	Проведение схватки по правилам, своего	3	4	4	5	5

	уровня подгот. (на оценку)					
11	Участие соревнованиях	в пер-во школы	пер-во района	пер-во обл.	пер-во обл. СФО	пер-во обл. СФО, России