

ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ
КОЛЛЕКТИВОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



ВОЛЬНАЯ
БОРЬБА

„Физкультура и Спорт“
1960

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ
КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1960

*Программа разработана заслуженным мастером спорта
А. Карпентяном*

Из года в год увеличивается количество занимающихся в секциях коллективов физической культуры и количество физкультурников, выполняющих разрядные нормы спортивной классификации.

В связи с неуклонным ростом материального благосостояния и культурного уровня советских людей все больше молодежи и взрослых трудящихся начинают регулярно заниматься разнообразными видами спорта. Молодежь и взрослые трудящиеся по мере приобщения к занятиям физической культурой и спортом повышают требования к четкой организации учебных занятий, к созданию обстановки, способствующей успешному росту их достижений в избранном виде спорта. В связи с этим необходимо всемерно улучшать массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в коллективах физкультуры города и села.

В спортивных секциях коллективов физической культуры надо подготавливать всесторонне физически развитых, сильных, смелых строителей коммунизма, готовых к труду и защите своей социалистической Родины.

Чтобы улучшить деятельность спортивных секций, необходимо изучать передовой опыт и внедрять в практику работы достижения лучших коллективов физической культуры, преподавателей и тренеров.

Советы коллективов физической культуры, бюро спортивных секций, инструкторы и тренеры должны:

а) воспитывать спортсменов в духе советского патриотизма, преданности Родине и делу строительства коммунизма;

б) обращать особое внимание на укрепление здоровья, усиление всесторонней физической подготовки

занимающихся на основе сдачи ими норм комплекса ГТО и использования других физических упражнений;

в) повседневно совершенствовать техническое и тактическое мастерство занимающихся, подготавливать квалифицированных спортсменов-разрядников;

г) проводить занятия в секции круглый год, добиваясь индивидуального подхода к занимающимся, учитывая состояние их здоровья, возраст, подготовленность, строго соблюдая последовательность и постепенность в обучении и тренировке;

д) систематически проводить спортивные соревнования и привлекать к участию в них членов секции коллектива, района, города;

е) систематически контролировать состояние здоровья и тренированности занимающихся, а также обеспечить гигиенический контроль за местами занятий;

ж) добиваться улучшения организованности и дисциплины занимающихся и повседневно проводить воспитательную работу;

з) привлекать занимающихся к общественной работе по вольной борьбе и готовить из наиболее подготовленных борцов инструкторов-общественников и судей.

Программа для спортивной секции вольной борьбы обязательна для всех самостоятельных физкультурных организаций СССР. Цель ее состоит в том, чтобы установить единые принципы организации учебно-тренировочного процесса в секциях коллективов физической культуры, оказать помощь инструкторам, тренерам и общественному активу в повышении качества учебно-тренировочной работы.

Тренеры могут вносить необходимые частные изменения в содержание учебно-тренировочной работы спортивной секции, сохраняя при этом основные принципы.

Все замечания и предложения по программе следует направлять в Научно-методический совет ЦС Союза спортивных обществ и организаций СССР по адресу: Москва, Скатертный пер., 4.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

В секцию вольной борьбы принимаются желающие систематически заниматься вольной борьбой и допущенные к занятиям врачом.

Группы в секции комплектуются в сентябре каждого года. Однако можно принимать в секцию как новичков, так и борцов-разрядников и в другое время года.

Для проведения занятий в секции создаются учебные группы: новичков, борцов III и II разрядов. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа занимающихся в секции и их спортивной классификации. В группе новичков и борцов старших разрядов должно быть 8—10 человек на одного тренера.

Занятия с борцами I разряда и мастерами спорта проводятся по индивидуальным планам.

В процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся подготавливаются к сдаче норм комплекса ГТО и сдают нормативы в соревнованиях.

Все занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в 6 месяцев.

Перед каждой группой стоят определенные задачи.

Перед учебной группой новичков (первые один-два года занятий):

а) достижение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья, освоение и сдача норм I ступени комплекса ГТО;

б) воспитание интереса к вольной борьбе и спортивного трудолюбия;

в) изучение основных элементов техники приемов;

г) выполнение норм III разряда;

д) приобретение опыта участия в соревнованиях.

Перед учебными группами III разряда (последующие один-два года занятий):

а) дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости; сдача норм I, II ступени комплекса ГТО;

б) дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;

в) выполнение норм II разряда;

г) воспитание волевых качеств;

д) накопление опыта участия в соревнованиях и тактических навыков.

Перед учебными группами II разряда (последующие один-два года занятий):

а) дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности; сдача полностью норм II ступени комплекса ГТО;

б) дальнейшее развитие физических, морально-волевых качеств и двигательных навыков, необходимых борцу;

в) дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы;

г) выполнение норм I разряда;

д) накопление опыта участия в соревнованиях и тактических навыков;

е) приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;

ж) приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований и получение звания судьи 3-й категории.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия планируются на основе учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебные часы распределяются на 50 недель.

В зависимости от периода учебно-тренировочной ра-

боты и уровня подготовленности борцов занятия проводятся два-четыре раза в неделю по 2 часа каждое.

При планировании учебно-тренировочных занятий для новичков следует учитывать, что новички допускаются к соревнованиям только после 6-месячной подготовки, поэтому программный материал надо распределить на два этапа. Первый этап обучения — с начала занятий до первого классифицированного соревнования. За этот период новички должны усвоить необходимые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, комбинации приемов спортивной борьбы, которые входят в комплексы технических действий в партере и стойке.

Второй этап обучения и тренировки длится 5 месяцев.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях занимающиеся должны приобрести знания по вопросам гигиены, врачебного контроля, массажа и самомассажа, методики обучения и тренировки, сведения по технике и тактике борьбы.

Теоретические занятия в секции проводятся в форме 15—20-минутных бесед. Беседы по третьей и четвертой темам учебного плана следует поручить врачу.

Практические занятия посвящаются общей и специальной физической подготовке, а также изучению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Количество часов на соревнования учебным планом не предусматривается.

Учебно-тренировочные занятия в секции борьбы проводятся круглый год и делятся на три периода: подготовительный, основной и переходный.

В подготовительном периоде (сентябрь — октябрь) основное внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, повышению работоспособности организма занимающихся, развитию физических качеств, необходимых борцу; обучению и совершенствованию техники отдельных приемов борьбы; сдаче норм комплекса ГТО.

В основном периоде (ноябрь — июль) необходимо поддерживать общефизическую подготовленность, совершенствовать волевые качества, технику и тактику, а также участвовать в соревнованиях.

Для борцов I разряда и мастеров спорта основной

период тренировки следует планировать по циклам, количество которых зависит от количества соревнований. Каждый тренировочный цикл состоит из этапов предварительной и специальной подготовки, участия в соревнованиях и активного отдыха по окончании соревнований.

Этапа предварительной подготовки может и не быть, если между окончанием одного и началом другого соревнования меньше месяца.

Продолжительность каждого этапа зависит от степени тренированности борцов, от важности и объема соревнования.

Переходный период (август) предназначен для активного отдыха; нагрузка в нем несколько снижается, основное внимание уделяется поддержанию общефизической подготовленности.

Каждая учебная группа секции борьбы должна иметь следующие учебные документы:

- а) учебный план;
- б) годовой график распределения учебных часов по периодам и месяцам занятий;
- в) рабочий поурочный план;
- г) расписание занятий;
- д) конспект занятий;
- е) календарный план спортивных мероприятий.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале. Кроме того, на каждого борца заводится учетная карточка, в которой отмечаются результаты, показанные на соревнованиях.

Расписание занятий составляется по следующей форме:

Расписание занятий секции вольной борьбы _____
коллектива физической культуры на период с _____
по _____

| Наименование учебных групп | Дни недели и время занятий | | | | | | Место | Фамилия инструктора (тренера) |
|----------------------------|----------------------------|----------|-------|----------|----------|----------|-------|-------------------------------|
| | поне-дельник | втор-ник | среда | чет-верг | пят-ница | суб-бота | | |
| | | | | | | | | |

Календарный план спортивных мероприятий по вольной борьбе на 196 г.

| № п/п | Наименование мероприятий | Дата проведения | Место проведения | Кто допускается к участию | Ответственный за проведение |
|-------|--------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | | | | | |

Учетная карточка

(Фамилия, инициалы)

| Наименование соревнований и место проведения их | № схватки | Дата схватки | Весовая категория | Фамилии протвиников, их спортивный разряд и организация | Кто победил и как | Занятое место и полученный разряд | Подтвердил ли спортивный разряд |
|---|-----------|--------------|-------------------|---|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | | | | | | | |

**Примерный учебный план для секции вольной борьбы
коллектива физической культуры**

| Содержание занятий | Учебные группы | | |
|--|----------------|-------------|------------|
| | новичков | III разряда | II разряда |
| Теоретические занятия | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в СССР | 1 | — | — |
| 2. Краткий обзор развития вольной борьбы в СССР | 1 | 1 | 1 |
| 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | — | 1 | 2 |
| 4. Гигиена борца. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи | 1 | 2 | 1 |
| 5. Основы техники и тактики вольной борьбы | 1 | 2 | 2 |
| 6. Основы методики обучения и тренировки борца | — | 2 | 2 |
| 7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований | 1 | 2 | 2 |
| 8. Оборудование, инвентарь и уход за ними | 1 | — | — |
| Итого часов | 6 | 10 | 10 |
| Практические занятия | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 72 | 64 | 58 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 62 | 52 | 62 |
| 3. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы, тренировка | 160 | 180 | 210 |
| Проводятся по календарному плану спортивных мероприятий | | | |
| Итого часов | 294 | 296 | 330 |
| Всего часов | 300 | 306 | 340 |

Примерный график расчета учебных часов для групп III разряда

| Содержание занятий | Периоды | | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|--|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|-------------|-----------|
| | подготовительный | | основной | | | | | | | | переходный | | | |
| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | |
| Теоретические занятия | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1 |
| 1. Краткий обзор развития вольной борьбы в СССР | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 3. Гигиена борца. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 4. Основы методики обучения и тренировки борца | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 5. Основы техники и тактики вольной борьбы | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 6. Правила соревнований. Организация | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Всего часов | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |

| Содержание занятий | Периоды | | | | | | | | | | | | Всего часов | |
|--|------------------|----------|----------|----------|---------|----------|------|---------|-----|------|------|-------------|-------------|-----|
| | подготовительный | | основной | | | | | | | | | пере-ходный | | |
| | сен-тябрь | ок-тябрь | ноябрь | де-кабрь | ян-варь | фев-раль | март | апр-ель | май | июнь | июль | август | | |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | — | 64 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | — | 52 |
| 3. Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы, тренировка | 8 | 12 | 14 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 12 | — | 180 |
| 4. Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого часов | 20 | 24 | 26 | 30 | 30 | 30 | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 | 22 | — | 296 |
| Всего часов | 21 | 25 | 28 | 32 | 32 | 32 | 29 | 28 | 28 | 30 | 30 | 22 | — | 306 |

Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий

На основании учебного плана и программы инструктор составляет для каждой учебной группы поурочные рабочие планы на месяц.

В поурочном рабочем плане перечисляется теоретический и практический материал (основные упражнения, названия изучаемых технических действий, название тренировочных схваток), который следует изучить. Крестиками отмечается, в каком уроке тот или иной материал изучается и повторяется.

Поурочный рабочий план секции вольной борьбы на месяц

| № п/п | Перечень основных упражнений | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | и т. д. |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Конспект урока составляется по следующей форме:

Конспект урока секции вольной борьбы. Дата _____

Время урока _____

Задачи: _____

Инвентарь _____

| Части урока | Содержание | Дозировка в минутах или число повторений | Методические указания |
|-------------|------------|--|-----------------------|
| | | | |

Замечание по проведенному уроку _____

Подпись инструктора (тренера) _____

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
(для всех групп занимающихся)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СССР

Физическая культура — составная часть социалистической культуры, одно из важных средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития советских людей. Значение физической культуры для подготовки советских людей к трудовой деятельности и к защите Советского государства. Роль комсомола и профсоюзов в развитии физической культуры и спорта в СССР.

Коллектив физической культуры — основное звено самостоятельного физкультурного движения. Задачи, организация и содержание работы в коллективе.

Задачи физкультурного движения в СССР в связи с решениями XXI съезда Коммунистической партии Советского Союза.

Постановление Центрального Комитета партии и Совета Министров СССР от 9 января 1959 г. «О руководстве физической культурой и спортом в стране». Создание Союза спортивных обществ и организаций СССР — новый и важный этап в дальнейшем массовом развитии физической культуры и спорта.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Значение комплекса ГТО для развития физической культуры и спорта в СССР, для укрепления здоровья и всестороннего физического развития советских людей, привития им жизненно необходимых знаний, умений и навыков.

Ознакомление с Положением и Инструкцией о комплексе ГТО. Ступени комплекса. Нормативы комплекса.

Спорт в СССР. Массовый и народный характер советского спорта. Неуклонный рост материального благосостояния и культуры советских людей — основная предпосылка и база для массового развития спорта в СССР.

Единая всесоюзная спортивная классификация. Значение советской системы спортивной классификации для развития массовости спорта и повышения мастерства советских спортсменов.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды — выражение большого общественного значения, которое придается высоким спортивным достижениям в нашей стране.

Положение о спортивной классификации, разбор разрядных норм и требований по борьбе.

Задачи физкультурных организаций в деле подготовки широких масс высококвалифицированных спортсменов по условиям Единой всесоюзной спортивной классификации.

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СССР

Национальные виды борьбы народов СССР как основа, на которой сформировалась вольная борьба. Творческая работа передовых тренеров и мастеров спорта по формированию советской школы вольной борьбы. Характеристика вольной борьбы, значение и место ее в советской системе физического воспитания. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в СССР.

Победа советских борцов на XV и XVI Олимпийских играх, первенствах мира 1954, 1956, 1959 гг., всемирных фестивалях молодежи, студенческих играх и в других международных встречах.

Задачи секции борьбы коллективов физической культуры и физкультурных организаций в деле массового развития вольной борьбы и повышения мастерства советских борцов.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ
ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения и других органов под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

ГИГИЕНА БОРЦА. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Гигиена. Личная гигиена борца. Режим дня. Режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при тренировке борца. Медицинский осмотр борцов. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности борцов.

Показания и противопоказания к занятиям борьбой.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

Понятие об утомлении и переутомлении. Перенапряжение. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно и неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Понятие о травмах. Возможные травмы при занятиях борьбой и другими видами спорта. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Причины травм при занятиях и соревнованиях и меры их предупреждения.

Первая доврачебная помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Правила наложения жестких повязок.

Спортивный массаж. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы техники массажа и самомассажа. Массаж перед тренировкой и соревнованием. Противопоказание к массажу.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Понятие о технике и тактике. Основные положения в борьбе (стойка, партер, мост). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Защиты и контрприемы в партере. Приемы борьбы в стойке (переводы, броски, сталкивания). Защиты и контрприемы в стойке.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста (накрывания, перевороты).

Сущность и значение тактики в борьбе.

Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и в соревнованиях. Эволюция техники и тактики в связи с развитием вольной борьбы и изменением правил соревнований.

Виды тактики (наступательная, активнооборонительная). Сочетание наступательной и активнооборонительной тактики. Предварительная наметка тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Тактика и приемы утомления противника. Умение отдыхать в процессе схватки. Использование площади ковра. Навязывание противнику своей тактики. Тактические действия для подготовки проведения приемов борьбы в стойке и партере. Тактические действия лучших советских борцов.

Разбор предстоящих соревнований. Значение и особенности предстоящих соревнований. Сведения о составе участников. Характеристика противников.

План схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником. Тактическая наметка проведения соревнований в целом. Выявление причин побед и поражений и анализ результатов всего соревнования.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Взаимосвязь обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов советской педагогики в обучении и тренировке.

Основные методы обучения борьбе. Целостный и расчлененный способ разучивания техники.

Схема разучивания простого и сложного приема.

Сущность тренировки. Методы тренировки.

Планирование тренировочного процесса. Годичный план тренировки борца. Построение и содержание тренировочного цикла при подготовке к соревнованию. Общий и индивидуальный план тренировки.

Средства тренировки: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения с борцовскими снарядами (тренировочным мешком, чучелом); специальные упражнения, способствующие развитию силы и гибкости для применения моста; учебно-тренировочные схватки в партере и стойке, вольные схватки; кроссы, лыжные прогулки, спортивные игры, тяжелая атлетика, плавание и другие упражнения.

Вспомогательные средства тренировки — спортивный массаж, баня.

Содержание и дозировка тренировочного урока. Разминка, ее содержание и дозировка перед тренировочными и соревновательными схватками.

Техническая и тактическая подготовка борца. Морально-волевая подготовка — воспитание инициативы, уверенности, смелости и стойкости. Физическая подготовка. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости и ловкости.

Построение учебно-тренировочных занятий. Структура урока. Задачи и содержание частей урока. Дозировка нагрузки в занятиях и в отдельных упражнениях.

Роль инструктора (тренера) в осуществлении процесса обучения и тренировки.

Влияние массажа на организм. Приемы массажа. Воздействие парной бани на организм. Методика пользования парной баней. Массаж в бане.

Сгонка веса. Ее сущность. Влияние сгонки веса на организм. Ее пределы.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием.

Определение мест в личном, лично-командном, командном соревнованиях.

Возрастные группы участников. Право участия в соревнованиях в зависимости от наличия спортивного разряда. Всесоюзные категории участников по возрастным группам. Комиссия по взвешиванию участников, ее состав и обязанности. Количество и продолжительность схваток в зависимости от разряда и возраста.

Оценка приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Предупреждение, дисквалификация.

Борьба в партере. Борьба на краю ковра.

Состав судейской коллегии и обязанности ее членов. Взаимоотношения участников соревнования и представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнования.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Оборудование мест соревнований, предъявляемые к месту проведения соревнований. Костюм борца.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И УХОД ЗА НИМИ

Занятия в зале и на воздухе. Зал для борьбы. Устройство места занятий на воздухе. Душевое устройство, раздевалка.

Инвентарь для занятий. Ковер для борьбы — переносный и стационарный. Размеры ковра, изготовление его. Покрышка для ковра. Обкладные ковры (дорожки). Тренировочный мешок, чучело. Гимнастические стенки, скамейки, палки, кольца, канат, набивные мячи, скакалки, гантели, штанги, гири. Зеркало, весы.

Сохранение и ремонт оборудования и инвентаря. Соблюдение требований гигиены.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех групп занимающихся)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастика. Упражнения для развития силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны и повороты туловища, сгибание рук в упоре лежа, маховые движения руками, ногами. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения утренней гигиенической гимнастики.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами (штанга, гири, гантели, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки).

Упражнения вдвоем в сопротивлении.

Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Упражнения на канате, шесте, перекладине, брусьях, кольцах и других гимнастических снарядах: лазание, подтягивание, равновесия, висы, подъемы, соскоки, простые и опорные прыжки.

Плавание (для умеющих плавать). Плавание произвольным способом. Обучение технике, плаванию спортивными способами. Простейшие прыжки в воду с высоты 3 м. Плавание на дистанции 200 м на время или 400 м без учета времени.

Плавание для неумеющих плавать. Обучение умению держаться на воде: погружение в воду с головой, всплывание «поплавком», скольжение на груди и на спине; изучение движений ногами и руками при плавании способом кроль, брасс и на боку.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по равнине. Обучение технике ходьбы на лыжах попеременным и одновременным способами. Повороты на лыжах на месте и в движении. Способы подъемов в гору. Спуски с гор различной крутизны. Торможения при спусках. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Ходьба на лыжах 10 км на время.

Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Кроссы по пересеченной местности. Прыжки в длину и в высоту с разбега, тройной прыжок. Толкание ядра, метание диска и гранаты.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, игры и эстафеты.

Гребля. Обучение технике гребли. Гребля на дистанции до 2 км и более.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для изучения и укрепления моста. Вставание на мост из положения лежа на спине. Движения в положении на мосту (с помощью и без помощи рук) впе-

ред и назад с поворотом головы. Забегание вокруг головы.

Перевороты с моста через голову.

Упражнения на мосту с партнером, с гириями, штангой, мешком, чучелом. Вставание со стойки на мост с помощью партнера. Переворот с моста через голову со стойки. Вставание с моста в стойку. Вставание на мост после приема, выполненного партнером.

Упражнение для укрепления мышц шеи. Упражнения из упора головой о ковер (с помощью и без помощи рук): движения вперед, назад, в стороны, кругообразные.

Упражнения с партнером (выполняются в высоком партере): верхний, преодолевая сопротивление нижнего, нажимает руками на его голову.

Упражнения стоя на голове (с партнером или у стенки, с помощью и без помощи рук): движения вперед, назад, в стороны, кругообразные.

Уход с моста. Упражнения без партнера: уход с моста выседом, уход с моста переворотом через голову.

Уходы с моста: при удержании партнером и дожде на спину; при удержании одной руки; при удержании руки и шеи; при удержании руки и туловища сверху; при удержании туловища спереди; при удержании плеча и шеи спереди; при удержании руки за запястье и туловища сверху.

Подводящие и имитационные упражнения выполняются борцами индивидуально, с партнером, с тренировочным чучелом или мешком.

Подводящие упражнения для бросков через спину — перевороты различными способами: на впереди стоящей ноге с подставлением сзади стоящей, поворот скрещиванием ног и др., подбивы за счет выпрямления ног, падения вперед, высед.

Подводящие упражнения для бросков назад в стойке: отрыв партнера от ковра, подбивая животом за счет выпрямления ног, сильно прогибаясь, падение назад с поворотом грудью к коврику, не касаясь головой ковра, через полумост или мост.

Подводящие упражнения для подсечки, зацепа, подхвата, отхвата.

Удары по набивному мячу внутрь-вперед плюсовой частью подошвы ног (выполняется в обе стороны).

Передвижение весовых гирь по полу.

Подъем весовой гири бедром, придерживая ее на ноге руками.

Зацеп задней стороны голени наружу и внутрь и отбивы с тягой вверх вертикально натянутых амортизаторов (резиновых шнуров).

Броски чучела с подсечкой, отхватом, подхватом.

Примерные подводящие упражнения к приемам борьбы в партере.

1. И. п.: упор лежа, партнер держит ноги за щиколотки. Передвижение на руках вперед, назад.

2. И. п.: упор лежа сзади, партнер держит ноги за щиколотки. Передвижение вперед и назад.

3. И. п.: один партнер в упоре стоя на голове, другой захватывает ноги первого за щиколотки в локтевой сгиб, переступает через спину соупражняющегося и поворачивается на 360°, заставляя нижнего тоже повернуться.

4. И. п.: один борец в партере, другой сверху захватывает ногами за бедра нижнего с внутренней стороны — верхний махом туловища переворачивается, выставляя руку в сторону переворота, а другой рукой подхватывает подмышку или подбородок нижнего. То же в другую сторону.

5. И. п.: один борец в партере, другой сверху (лицом в сторону ног нижнего) зацепляет ногами под плечи нижнего — то же, что и упражнение 4.

Имитационные упражнения для бросков через спину с поворотом на впереди стоящей ноге и подставлением к ней сзади стоящей ноги; с поворотом, скрещивая ноги.

Имитация бросков назад различными способами выполняется в основном с чучелом, мешком и с партнером, с броском, не касаясь головой ковра, через полумост, через мост.

Имитация броска назад захватом туловища с рукой спереди.

Имитация броска назад зашагиванием с захватом туловища с рукой спереди.

Упражнения в сопротивлении и простейшие формы борьбы. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями в ступни партнера.

Перетягивание из положения стоя. Перетягивание из упора лежа.

Выталкивание из круга. «Петушинный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба одноименными ногами в положении лежа на спине», «Борьба за предмет» (набивной мяч, короткую палку), «Бой всадников».

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ, ТРЕНИРОВКА

Материал для групп новичков

Первый этап обучения

Основные положения в вольной борьбе:

Стойка. Различные стойки — высокая, средняя, низкая; правая, левая. Влияние стойки на характер борьбы. Передвижение по коврику. Приветствие.

Партер. Правильное (разрешенное правилами соревнований) положение. Варианты положений.

Захваты и освобождения. Основной способ захвата «крючок». Захват за свое предплечье. Захваты типа «рычаг» с использованием своей руки, ноги в качестве точки опоры для увеличения силового воздействия. Захваты рук и освобождения от захвата.

Технические действия в партере

Перевороты скручиванием без действий ног

1. Переворот рычагом.

Защиты:

а) не давая осуществить захват, прижать захватываемую руку к туловищу;

б) выставить ногу в сторону, одноименную перевороту, и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо;

д) переворот за себя захватом одноименного плеча.
2. Переворот захватом рук сбоку.

Защиты:

- а) развести руки в стороны;
- б) выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку.

Контрприемы:

- а) бросок через спину захватом руки через плечо;
- б) переворот за себя захватом одноименного плеча;
- в) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

3. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Защиты:

- а) выставить вперед захватываемую руку;
- б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки;
- в) выставить ноги в сторону переворота, отводя таз от атакующего, повернуться к нему грудью.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

4. Переворот захватом разноименного запястья между ног.

Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

5. Переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.

Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечом;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги изнутри.

6. Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Контрприем: выход наверх забеганием.

7. Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Захваты руки на ключ

1. Захват руки на ключ рукой сзади.

Защита: выставить руку вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего.

2. Захват руки на ключ двумя руками сзади.

Защита: выставляя руки, соединенные в крючок, вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего и сделать движение туловищем по направлению к нему.

3. Захват руки на ключ двумя руками сбоку.

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

4. Захват руки на ключ с упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

5. Захват руки на ключ толчком партнера в сторону.

Защиты:

а) выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ногами атакующего;

б) в момент падения прижать захватываемую руку к себе.

6. Захват руки на ключ рывком за плечи.

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед или прижать локти к животу ладонями вверх.

7. Захват руки на ключ с помощью рычага.

Защита: выпрямляя захватываемую руку, толкнуть атакующего в сторону.

Перевороты скручиванием с действием ног

1. Переворот рычагом, прижимая голову бедром.

Защиты:

а) не дать захватить на рычаг;

б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприемы:

а) «мельница» назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи;

б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой.

Перевороты забеганием без действия ног

1. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.

Защиты:

а) поднимая голову и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) прижимая плечо, выставить ногу в сторону, одновременно перевороту, и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом руки под плечо;

б) повернуться к атакующему через высед на бедре и захватить свободной рукой его туловище сверху.

2. Переворот 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) опираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом руки через плечо;

б) сбивание захватом руки через плечо;

в) выход наверх выседом.

Перевороты перекатом без действия ног

1. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром (голенью).

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы:

а) «мельница» назад захватом разноименных рук;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты перекатом с действием ног

1. Переворот рычагом с зацепом голени.

Защиты:

а) прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг;

б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.

Контрприемы:

а) накрывание захватом руки под плечо с зацепом;

б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от партнера;

б) освобождая руку, перевернуться на живот по направлению к противнику.

Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

3. Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) накрывание через высед захватом руки и туловища спереди;

в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

4. Дожим захватом туловища с рукой сбоку.

Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и лечь на живот, поворачиваясь в сторону партнера.

5. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы:

а) переворот через себя с захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отставить дальнюю руку в сторону — переворот рычагом.

2. Переворот захватом рук сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью — переворот скручиванием за себя захватом руки и шеи.

3. Переворот захватом рук и дальнего бедра снизу спереди. Защита: отставить захваченную руку и ногу в сторону — переворот прогибом захватом разноименного плеча и шеи спереди.

Технические действия в стойке

Переводы в партер

Переводы рывком без действия ног.

1. Перевод рывком за руку.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) бросок через спину с захватом запястья.

2. Перевод захватом плеча и шеи сверху.

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) «мельница» назад захватом руки под плечо и ноги;
- б) бросок прогибом с захватом ног;
- в) перевод вертушкой с захватом руки.

3. Перевод захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Защиты:

- а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват;
- б) захватить ноги противника спереди.

Контрприемы:

- а) «мельница» назад захватом рук;
- б) перевод нырком с захватом ног.

Переводы рывком с действием ног.

1. Перевод рывком за руку с подножкой.

Защита: упереться в грудь и шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприемы:

а) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо;

б) бросок через спину захватом запястья с зацепом изнутри (подножкой сзади).

2. Перевод рывком за ногу с подсечкой.

Защиты:

а) захватить плечо и шею сверху и отставить захватываемую ногу назад;

б) захватить шею спереди, приседая, отставить захваченную ногу назад, разорвать захват;

в) упереться голенью в живот атакующего, пропуская стопу между его ног.

Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи (упираясь стопой в бедро).

Броски наклоном

Броски наклоном без действия ног.

1. Бросок наклоном с захватом ног.

Защиты:

а) не давая захватить ноги, в низкой стойке захватить руки;

б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприемы:

а) перевод захватом разноименной руки и шеи сверху;

б) бросок подножкой (отхватом) с захватом руки и шеи сверху;

в) бросок прогибом с захватом за плечи с накрытием ногой.

Броски наклоном с действием ног.

Подножка.

1. Бросок подножкой с захватом руки.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Бросок через плечи («мельница»).

1. Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Защиты:

- а) захватить руку, захватывающую ногу;
- б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

Контрприем: перевод захватом шеи сверху и разноименного бедра.

*Броски с поворотом спиной (через спину)
без действия ног*

1. Бросок через спину захватом руки и шеи.

Защиты:

- а) выпрямиться и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;

- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за туловище (с рукой) сзади;
- б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой) сзади;
- в) сбивание захватом руки и шеи;
- г) бросок через спину захватом руки и шеи.

2. Бросок через спину захватом руки через плечо.

Защиты:

- а) выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади;
- б) бросок прогибом зашагиванием с захватом туловища с рукой сбоку;
- в) перевод рывком за туловище с рукой сзади.

Сваливание сбиванием (сбивания) без действия ног

1. Сбивание захватом ног.

Защита: опереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Примерные комбинации приемов:

1. Бросок наклоном захватом ног. Защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться — перевод нырком с захватом ног.

2. Перевод в партер нырком с захватом руки и туловища с подножкой. Защита: опереться рукой в грудь, присесть, шагая дальней ногой вперед, — «мельница» захватом руки и одноименной ноги изнутри.

3. Перевод в партер вертушкой. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку — столкновение захватом ног.

Второй этап обучения

Технические действия в партере

Перевороты скручиванием без действия ног

1. Переворот захватом скрещенных голеней.

Защиты:

- а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе;

- б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами.

2. Переворот скручиванием с обратным захватом дальнего бедра.

Защиты:

- а) отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед — в сторону атакующего;

- б) выставить ближнюю ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) накрывание с зацепом разноименной ноги изнутри;

- б) бросок подхватом (подножкой) с захватом одноименной руки.

3. Переворот захватом скрещенных голеней.

Защиты:

- а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу;

- б) опираясь на руки, повернуться в сторону от атакующего.

Контрприем: выход наверх зашагиванием.

4. Переворот захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедр) снизу-изнутри.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) переворот за себя с захватом одноименного плеча и дальней ноги.

5. Переворот скручиванием захватом дальней руки и голени.

Защиты:

а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону и отставить ногу назад;

б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи.

Комбинации захватов руки на ключ:

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

2. Захват руки на ключ при захвате плеча и шеи сбоку.

3. Захват руки на ключ при захвате предплечья наружной руки.

4. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

5. Захват руки на ключ при захвате на рычаг.

6. Захват руки на ключ при захвате плеча и шеи спереди.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. Одновременно с переставлением вперед на колено ноги (одноименной захваченной на ключ руке) рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону голень, находящуюся между ногами атакующего, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ:

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок через спину захватом руки через плечо.

2. Бросок в сторону захватом одноименного запястья с зацепом-обвивом ноги.

3. Выход наверх через высед.

Перевороты забеганием без действия ног

1. Переворот забеганием с 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.

Контрприем: выход наверх выседом.

2. Переворот ключом и захватом дальней голени.

Защиты:

а) отставить ногу назад в сторону;

б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер, выставить ногу вперед-в сторону.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

Перевороты перекатом без действия ног

1. Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу назад.

Контрприемы:

а) «мельница» захватом руки и одноименной ноги;

б) «мельница» назад захватом разноименной руки и ноги;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и бедра.

Защиты:

а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться;

б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;

в) бросок через спину захватом руки под плечо;

г) боковая подножка (отхват) захватом руки под плечо.

Перевороты перекатом с действием ног

1. Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени.

Защита: отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты разгибанием сбиванием к себе с обвивом

1. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты:

а) не дать сделать обвив — захватить стопу атакующего, соединить бедра;

б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы:

а) переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи);

б) накрывание выседом.

Перевороты накатом (накаты) без действия ног

1. Накат с захватом предплечья и туловища сверху.

Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и ближним бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы:

а) выход навверх выседом;

б) бросок через спину захватом запястья с зацепом;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Защита: прижаться тазом к коврику, перенося тяжесть тела от атакующего, упереться захваченной рукой в ковер, выпрямляя, освободить захваченную руку.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом без действия ног

1. Переворот прогибом с захватом на «рычаг».

Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе;

б) отставить ближнюю ногу назад и прижаться тазом к коврику.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Уходы с моста:

а) забегание в сторону от партнера;

б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через голову;

б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

2. Дожим захватом плеча и шеи спереди.

Уход с моста: переворот на живот, в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

3. Дожим захватом рук с головой спереди.

Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

4. Дожим захватом одноименной руки и туловища 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.

5. Дожим захватом одноименной руки спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

6. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом шеи и дальней голени сзади. Защита: выпрямить руки и захваченную ногу назад, прогнуться — переворот скрестным захватом голени.

2. Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени. Защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью — переворот ключом с захватом дальней голени (забеганием).

3. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром (голенью). Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, и разорвать захват — переворот прогибом с захватом шеи и бедра (голени).

Технические действия в стойке

Переводы в партер

Переводы рывком без действия ног.

1. Перевод рывком с захватом руки и бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо.

2. Перевод рывком захватом ноги.

Защита: отставить ногу назад с упором руками в голову, освободить ногу, поворачиваясь в сторону захваченной ноги.

Контрприемы:

а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги;

б) перевод захватом плеча и шеи сверху;

в) перевод выседом с захватом бедра через руку.

3. Перевод рывком с захватом ноги сзади.

Защита: шагнуть свободной ногой вперед, упереться рукой в голову.

Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку.

Переводы рывком с действием ног.

1. Перевод рывком за разноименные руку и ногу с подсечкой.

Защита: свободной рукой упереться в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Защита: шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком без действия ног.

1. Перевод нырком с захватом руки и бедра.

Защиты:

а) упереться предплечьем в грудь;

б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку.

2. Перевод нырком с захватом шеи и бедра.

Защита: присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего.

Контрприемы:

а) перевод захватом шеи сверху и разноименной руки;

б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху с подсечкой;

в) бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

Переводы нырком с действием ног.

1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища с подсечкой.

Защиты:

а) упереться предплечьем в грудь;

б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи.

Контрприемы:

а) бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо;

б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

2. Перевод нырком с захватом руки и туловища с подножкой.

Защиты:

а) упереться предплечьем в грудь;

б) присесть, шагая дальней ногой вперед, захватить руку на туловище.

Контрприемы:

а) бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо;

б) бросок через спину захватом запястья.

Перевод вращением (вертушки).

1. Вертушка захватом руки.

Защиты:

а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку;

б) зашагнуть в противоположную повороту сторону.

Контрприемы:

а) накрывание выседом;

б) перевод, зашагивая в разноименную переводу сторону.

2. Вертушка захватом ноги.

Защиты:

а) упереться голенью между ног атакующего;

б) в момент нырка шагнуть вперед.

Контрприем: накрывание переносом ноги в сторону поворота.

Броски наклоном

Броски наклоном без действия ног

1. Бросок наклоном с захватом шеи и бедра сбоку.

Защиты:

а) присесть и захватить разноименную руку на груди;

б) присесть и захватить разноименную ногу изнутри.

Контрприемы:

а) бросок отхватом с захватом руки и шеи сверху;

б) перевод рывком за туловище сзади с подсечкой;

в) бросок прогибом с захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски наклоном с действием ног. Подножки.

1. Бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Защита: наклониться вперед и отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок подножкой с захватом руки и туловища;

б) перевод рывком за туловище и бедро.

2. Бросок подножкой с захватом руки и ноги.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища с подножкой.

Отхваты.

1. Бросок отхватом с захватом туловища и ноги.

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сбивание захватом руки и шеи с цепом голенью снаружи.

2. Бросок отхватом с захватом шеи и ноги.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

Броски через плечи («мельницы»)

1. «Мельница» захватом руки и ноги снаружи.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу.

Контрприем: накрывание отставлением захваченной ноги с захватом рук.

2. «Мельница» назад захватом рук под плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок обратным захватом туловища.

Броски с поворотом спиной (через спину)

Броски с поворотом спиной без действия ног.

1. Бросок через спину захватом руки, упираясь рукой в колено.

Защиты:

а) захватить свободную руку атакующего;

б) упираясь свободной рукой в бедро (таз), выставить ногу вперед-в сторону.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод рывком за руку и туловище с подсечкой;

в) бросок подсечкой с захватом туловища с рукой сзади.

2. Бросок через спину захватом руки и ноги.

Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед.

Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки под плечо.

Броски с поворотом спиной с действием ног. Передние (боковые) подножки.

1. Бросок передней подножкой с захватом руки через плечо.

Защита: приседая, захватить туловище и отклониться назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сбоку (с подножкой).

Передние отхваты.

1. Бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

Защита: захватить туловище сбоку (сзади), присесть, отклониться назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом туловища сзади с подножкой.

2. Бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подхватом с захватом туловища сбоку.

Подсечки.

1. Бросок подсечкой с захватом руки и шеи.

Защита: упереться рукой в бедро, таз, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища и бедра;

б) накрывание выставлением ноги в сторону, одноименную повороту.

Сваливание сбиванием (сбивания) без действия ног

1. Сбивание захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро.

Контрприем: перевод рывком за туловище и бедро.

2. Сбивание «мельницей» захватом руки и одноименной ноги.

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за туловище и бедро.

Примерные комбинации приемов:

1. Бросок задней подножкой с захватом руки. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, — бросок через спину захватом руки, упираясь рукой в колено.

2. Бросок наклоном захватом ног. Защита: захватить шею и плечо сверху, отставить ноги назад — «мельница» захватом руки и одноименной ноги изнутри.

3. Бросок задней подножкой с захватом руки. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок — бросок передней подножкой с захватом руки через плечо.

4. Перевод в партер захватом плеча и шеи сверху. Защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди — бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

Материал для групп III разряда

Технические действия в партере

Перевороты скручиванием с действием ног

1. Переворот захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты:

а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;

б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руки.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

2. Переворот захватом руки и бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед — в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

3. Переворот скручиванием с ключом и захватом бедра с зацепом шеи.

Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) «мельница» назад захватом одноименной руки и ноги;
- в) бросок через спину захватом руки через плечо. (то же с подножкой сбоку).

4. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами.

Защита: прижать руки к себе.

Контрприем: «мельница» назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Переворот забеганием с действием ног

1. Переворот забеганием с захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Защиты:

- а) прижать руку к себе;
- б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе.

Контрприемы:

- а) бросок через спину захватом руки под плечо;
- б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты переходом без действия ног

1. Переворот переходом 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 захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

2. Переворот переходом захватом скрещенных голени.

Защиты:

- а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу противника;
- б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Контрприемы:

- а) сбивание ногами назад с захватом ноги;
- б) накрывание выседом с зацепом ногами.

Перевороты перекатом без действия ног

1. Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и дальней голени.

Защиты:

- а) прижать руку к себе;
- б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад-в сторону и захватить руку.

Контрприемы: бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.

2. Переворот обратным захватом дальнего бедра.

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Контрприемы:

- а) переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени;
- б) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья;
- в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;
- г) переворот обратным захватом туловища.

Перевороты перекатом с действием ног

1. Переворот перекатом с захватом головы под плечо (плеча и шеи), прижимая бедро ближней ноги.

Защита: движением вперед лечь на живот.

Контрприем: выход наверх захватом туловища.

2. Переворот перекатом с захватом стопы, прижимая голову.

Защита: выпрямить ноги, упираясь руками в ковер, освободить ногу и шею.

Контрприем: «мельница» назад с захватом руки и ноги.

Перевороты разгибанием сбиванием к себе с обвивом

Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты:

а) не дать обвить ногу, захватить ногу атакующего за стопу;

б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать под себя;

в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприем: переворот скручиванием с захватом разноименной стопы и руки.

Перевороты «ножницами»

Переворот «ножницами» с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защиты:

а) соединить бедра;

б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы:

а) переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища;

б) выход наверх выседом.

Перевороты переходом от себя

Переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка (руки).

Защиты:

а) соединить бедра, захватить стопу атакующего;

б) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы:

а) переворот скручиванием с захватом разноименной стопы и туловища;

б) выход наверх выседом.

Перевороты накатом (накаты) без действия ног

1. Накат ключом и захватом бедра.

Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом руки через плечо;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Накат ключом и захватом дальней голени.

Защита: выставить ногу между ног атакующего и вернуться к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом.

3. Накат ключом и захватом голени.

Защита: упереться коленом в ковер, переноса тяжесть тела от атакующего, повернуться к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Перевороты накатом (накаты) с действием ног

1. Накат захватом разноименного запястья с зацепом ноги стопой.

Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону, одноименную перевороту.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья с зацепом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Накат захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону, одноименную перевороту.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом без действия ног

1. Переворот прогибом с захватом плеча и шеи сбоку.

Защиты:

а) не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе;

б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

2. Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставить вперед руку, захватываемую за предплечье или под плечо.

Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Броски прогибом

1. Бросок обратным захватом туловища и бедра.

Защиты:

а) оттолкнуться свободной ногой от ковра или от ног атакующего и продвинуться вперед;

б) выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) выход навверх выседом;

б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом;

в) бросок через себя захватом разноименного запястья и ближней ноги.

2. Бросок обратным захватом дальнего бедра.

Защита: захватить разноименную руку, сесть на дальнее бедро и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) накрывание захватом разноименной ноги;

б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом изнутри.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот рычагом. Защита: выпрямить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи — переворот прогибом с захватом на рычаг.

2. Переворот скручиванием с ключом и захватом бедра с захватом зацепом шеи. Защита: упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро — переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

3. Переворот перекатом с захватом шеи с бедром. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват — переворот обратным захватом дальнего бедра.

Технические действия в стойке

Переводы в партер

Переводы нырком без действия ног.

1. Перевод нырком с захватом ног.

Защита: присесть, отставляя ноги назад, упереться рукой в голову.

Контрприемы:

а) перевод захватом плеча и шеи сверху;

б) перевод выседом с захватом бедра через руку.

2. Перевод нырком с захватом ноги.

Защиты:

а) присесть, отставляя захваченную ногу;

б) захватить разноименную руку и шею сверху.

Контрприемы:

а) перевод захватом плеча и шеи сверху;

б) перевод выседом с захватом бедра через руку.

Переводы нырком с действием ног.

1. Перевод нырком с захватом туловища сзади с подсечкой (подножкой) под пятку.

Защита: захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья;

б) бросок с боковой подножкой с захватом запястья;

в) сбивание захватом ноги между своими ногами;

г) накрывание зацепом ног с захватом рук.

2. Перевод нырком с захватом туловища с подножкой.

Защиты:

а) упереться предплечьем в грудь;

б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья;

б) бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

Переводы выседом.

1. Перевод выседом с захватом ноги через руку.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрприем: перевод нырком с захватом ноги (ног).

2. Перевод выседом захватом голени сзади.

Защита: присесть, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: перевод поворотом в сторону захваченной ноги.

Броски наклоном

Броски наклоном без действия ног.

1. Бросок наклоном с захватом разноименной руки и бедра сбоку.

Защиты:

а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок);

б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего.

Контрприем: бросок подножкой (отхватом) с захватом руки под плечо.

Броски наклоном с действием ног. Подножки.

1. Бросок подножкой с захватом шеи и ноги.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

2. Бросок подножкой с захватом руки и одноименной ноги.

Защита: освободить руку и упереться ею в грудь, а голенью захваченной ноги — в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подножкой (отхватом) с захватом руки и шеи.

Отхваты.

1. Бросок отхватом с захватом руки и ноги.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища с подножкой.

2. Бросок отхватом с захватом руки.

Защита: наклониться вперед, упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад в сторону.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Бросок через плечи («мельница»)

1. «Мельница» захватом одноименной руки и ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом.

Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад, поворот с захватом одноименной руки.

Броски с поворотом спиной (через спину) с действием ног

Передние (боковые) подножки.

1. Бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подсечкой с захватом туловища сзади.

2. Бросок передней подножкой с захватом рук.

Защита: упереться рукой в бок, бедро, присесть.

Контрприем: перевод рывком за руку.

3. Бросок передней подножкой с захватом руки и туловища.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз.

Контрприемы:

а) перевод рывком за туловище с рукой;

б) бросок подхватом с захватом руки и туловища.

Передние отхваты.

1. Бросок передним отхватом с захватом руки.

Защиты:

а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад;

б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад.

Контрприемы:

а) перевод подножкой рывком за туловище с рукой;

б) бросок подхватом (подсечкой) с захватом туловища с рукой сзади.

2. Бросок передним отхватом с захватом рук сверху.

Защита: упереться рукой в живот, приседая, отставить ногу назад и захватить ногу атакующего.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за ноги сзади с подножкой;
- б) бросок прогибом с захватом туловища и ноги сзади с подножкой;

в) бросок подсечкой с захватом ноги сзади.

3. Бросок передним отхватом с захватом руки и ноги.

Защита: захватить свободной рукой шею и упереться голенью захваченной ноги между ног атакующего.

Контрприем: бросок обвивом изнутри с захватом рук сверху.

Броски прогибом

Броски прогибом без действия ног.

1. Бросок прогибом с захватом ног.

Защиты:

- а) упереться в плечи или захватить руки;
- б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприемы:

- а) перевод захватом руки и шеи сверху;
- б) бросок передним отхватом с захватом плеча и шеи сверху.

2. Бросок прогибом с захватом шеи и бедра сбоку.

Защиты:

- а) присесть и захватить руку на шее;
- б) выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок через спину захватом руки под плечо;
- б) перевод рывком за туловище с подножкой.

Броски прогибом с действием ног. Подножки.

1. Бросок прогибом с подножкой захватом руки и туловища.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы:

- а) бросок прогибом с подножкой с захватом руки и туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону, одноименную повороту;
- в) сбивание захватом ноги с зацепом изнутри.

Подсечки.

1. Бросок подсечкой с захватом рук.

Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища и бедра;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Бросок подсечкой с захватом руки и туловища.

Защита: присесть, отставить ногу назад.

Контрприем: сбивание захватом руки и ноги.

3. Бросок подсечкой с захватом руки и ноги.

Защита: упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад, прогнуться.

Контрприем: сбивание захватом ноги и шеи.

4. Бросок подсечкой с захватом одноименной руки и шеи.

Защита: упереться рукой в грудь, живот, отставить ногу назад.

Контрприем: сбивание захватом разноименного бедра.

Обвивы.

1. Бросок обвивом с захватом руки и туловища.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища и разноименной ноги;

б) бросок подхватом с захватом туловища.

2. Бросок обвивом с захватом руки и шеи.

Защита: упереться рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подхватом с захватом туловища.

Сваливания

Сваливания сбиванием (сбивания) без действия ног.

1. Сбивание захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.

Защита: отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за руку и бедро.

2. Сбивание захватом ноги.

Защита: упереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод переворотом в сторону захваченной ноги;

б) переворот обратным захватом ближней ноги.
3. Сбивание захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

Сваливания сбиванием (сбивания) с действием ног.

1. Сбивание захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи.

Защита: опереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с руками с зацепом изнутри;

б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

2. Сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Защита: опереться рукой в грудь, отставить ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за руку.

Примерные комбинации приемов:

1. Бросок подножкой с захватом разноименной руки и ноги. Защита: опереться свободной рукой в грудь, приседая отставить ногу назад, — бросок передней подножкой с захватом разноименной руки и ноги.

2. Бросок обвивом с захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставляя ногу назад, — бросок отхватом с захватом разноименной руки сверху.

3. Сбивание захватом рук с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: отставить ногу назад — «мельница» захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Материалы для групп II разряда

Технические действия в партере

Перевороты переходом без действия ног

1. Переворот переходом с захватом дальнего бедра снизу-изнутри.

Защита: расслабить ноги и, поворачиваясь на бок грудью к противнику, подтянуть дальнюю ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

2. Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника.

Контрприем: выход наверх выседом с захватом бедра через руку.

Перевороты перекатом без действия ног

1. Переворот перекатом с захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра.

Защита: опереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Переворот обратным захватом дальнего бедра ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприем: переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени.

3. Переворот перекатом с захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри.

Защита: выпрямить руку, прогнуться, поворачиваясь спиной к атакующему, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы:

а) «мельница» назад захватом разноименных руки и ноги;

б) выход наверх нырком под руку с захватом ноги;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

4. Переворот обратным захватом дальнего бедра ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямить ногу, разорвать захват.

Контрприем: переворот через себя выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени.

Перевороты перекатом с действием ног

1. Переворот обратным захватом ноги, прижимая голову.

Защита: опереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: «мельница» захватом руки и одноименной ноги.

Переворот разгибанием сбиванием к себе

А. С обвивом.

1. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защиты:

а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу и опереться дальней рукой в ковер;

б) лечь на бок захваченной руки.

Контрприем: выход наверх выседом.

2. Переворот разгибанием обвивом разноименной ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом;

б) выход наверх захватом туловища сзади.

Б. С зацепом.

1. Переворот разгибанием зацепом ног с захватом шеи из-под плеча.

Защита: соединить бедра, прижать руки к себе.

Контрприем: переворот через себя захватом руки под плечо и разноименной стопы.

2. Переворот разгибанием зацепом ног с захватом руки рычагом.

Защиты:

а) не дать зацепить ноги, захватить стопу атакующего;

б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе;

в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприемы:

а) переворот скручиванием с захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи);

б) выход наверх выседом;

в) выход наверх, пролезая назад между ног.

В. «Ножницами».

1. Переворот «ножницами» с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защиты:

а) соединить бедра;

б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед.

Контрприем: выход наверх выседом.

Г. Переходом от себя.

1. Переворот переходом с рычагом ноги и захватом подбородка.

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер.

Контрприем: выход наверх выседом.

2. Переворот переходом с обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание выседом с захватом рук.

Перевороты накатом (накаты) с действием ног

1. Накат с захватом туловища с зацепом ноги стопой.

Защита: прижаться тазом к коверу и опереться рукой и бедром в ковер, в сторону, одноименную перевороту.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья с зацепом;

б) выход наверх выседом;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Накат с захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски наклоном без действия ног

1. Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и бедра.

Защита: захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

- а) выход наверх забеганием;
- б) сбивание захватом руки с зацепом.

Броски наклоном с действием ног

Бросок наклоном с захватом руки и ноги с отхватом спереди.

Защиты:

- а) толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед;
- б) выставить ногу между ног атакующего.

Контрприем: сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри.

Броски прогибом

1. Бросок обратным захватом туловища и голени.

Защита: сесть на бедро дальней ноги; движением вперед выпрямить ногу.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом запястья и одноименной ноги;
- б) переворот за себя захватом одноименной руки между своих ног и ближней ноги.

2. Бросок обратным захватом туловища и дальней голени.

Защита: выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руку на туловище.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом изнутри.

Броски с поворотом спиной (через спину)

1. Бросок через спину захватом ближних руки и ноги.

Защиты:

- а) продвинуться вперед в сторону от атакующего;
- б) шагнуть захваченной ногой вперед.

Контрприем: передняя подножка захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот ключом и предплечьем на шею. Защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону, — переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот захватом дальней руки снизу и бедра. Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону — бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

3. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени. Защита: перенести тяжесть тела на обвитую ногу — бросок обратным захватом дальнего бедра.

4. Бросок обратным захватом туловища и бедра. Защита: захват разноименной голени (пятки) — бросок прогибом с подъемом захваченной голени (пятки).

Технические действия в стойке

Броски наклоном с действием ног

Подножки.

1. Бросок подножкой с захватом туловища и ноги.

Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сбивание захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи.

2. Бросок подножкой с захватом ноги.

Защиты:

а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват;

б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку;

в) перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы:

а) перевод захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок обвивом изнутри с захватом рук сверху.

3. Бросок подножкой с захватом одноименной ноги.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

Отхваты.

1. Бросок отхватом с захватом руки и одноименной ноги.

Защита: освободить руку, упираясь ею в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги — в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подножкой с захватом руки и шеи.

2. Бросок отхватом с захватом руки и туловища.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод рывком за туловище и бедро;

б) бросок подножкой с захватом руки и туловища.

Броски через плечи («мельницы»)

1. «Мельница» захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Защиты:

а) выпрямляясь, захватить одноименную руку на шее;

б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем:

а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги;

б) накрывание отставлением свободной ноги с захватом одноименной руки.

2. «Мельница» захватом одноименной руки и ноги снаружи.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание отставлением захваченной ноги назад с захватом одноименной руки.

Броски с поворотом спиной (через спину)

Передние (боковые) подножки.

1. Бросок боковой подножкой с захватом руки и шеи сверху.

Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро, таз.

Контрприем: перевод рывком за туловище.

2. Бросок передней подножкой с захватом руки и ноги.

Защита: опереться предплечьем свободной руки в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

Передние отхваты.

1. Бросок отхватом изнутри с захватом рук сверху.

Защита: опереться рукой в бок, бедро, присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку и бедро;

б) бросок подхватом с захватом руки и туловища сбоку.

2. Бросок передним отхватом с захватом руки и туловища сбоку.

Защиты:

а) захватить туловище сзади, присесть;

б) захватить за ногу и оторвать противника от ковра.

Контрприемы:

а) перевод рывком за ноги сзади;

б) бросок прогибом с захватом туловища (бедра) сзади.

3. Бросок передним отхватом с захватом руки и бедра сбоку.

Защиты:

а) захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу вперед;

б) выставить ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок отхватом изнутри с захватом руки под плечо.

Броски прогибом

Броски прогибом без действия ног.

1. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Защиты:

а) поворачиваясь грудью к атакующему, рывком на себя освободить захваченную руку;

б) присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) бросок через спину захватом запястья.

2. Бросок прогибом с захватом руки и бедра сбоку.

Защиты:

а) захватить, шею спереди, упираясь предплечьем в грудь;

б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего;

в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).

Контрприемы:

а) бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи сверху;

б) то же, но одноименной ноги снаружи.

3. Бросок прогибом с захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи).

Защита: захватить руку на шее, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: «мельница» захватом руки и одноименной ноги изнутри.

4. Бросок прогибом с захватом туловища сбоку и одноименного бедра изнутри.

Защиты:

а) поворачиваясь в сторону, отставить захватываемую ногу назад;

б) захватить руку на туловище, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку с подножкой;

б) накрывание захватом запястья с зацепом изнутри; в) бросок через спину захватом запястья.

Броски прогибом с действием ног. Подножки.

1. Бросок прогибом с подножкой и захватом рук.

Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища с зацепом изнутри;

б) бросок подсечкой с захватом туловища.

2. Бросок прогибом с подножкой захватом руки и туловища сбоку.

Защита: присесть и захватить руку на туловище.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

3. Бросок прогибом с подножкой захватом одноименной руки и туловища.

Защита: захватить руку на туловище, приседая, шагнуть вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: перевод рывком за руку и бедро.

Подсечки.

1. Бросок подсечкой сзади с захватом руки и туловища сбоку.

Защита: присесть и захватить руку на туловище.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья.

2. Бросок подсечкой с захватом плеча и шеи сверху.

Защиты:

а) захватить руки, выпрямляясь, разорвать захват;

б) освободиться от захвата нырком под руку.

Контрприемы:

а) перевод нырком с захватом ног;

б) бросок наклоном с захватом ног;

в) вертушка с захватом руки.

3. Бросок подсечкой с захватом шеи сверху и бедра.

Защита: захватить руки и выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: «мельница» захватом руки и одноименной ноги.

Обвивы.

1. Бросок обвивом с захватом рук.

Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу.

Контрприемы:

а) перевод рывком за туловище;

б) бросок подхватом с захватом туловища.

2. Бросок обвивом с захватом шеи сверху и руки.

Защиты:

а) упереться свободной рукой в бедро, таз;

б) прогнуться, захватить ногу.

Контрприемы:

а) перевод рывком за туловище;

б) бросок подхватом с захватом туловища (бедра).

3. Бросок обвивом с захватом руки двумя руками.

Защиты:

а) упереться свободной рукой в бедро, таз, отставить захваченную ногу назад;

б) захватить свободной рукой за бедро, оторвать противника от ковра, затем захватываемую ногу отставить назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за туловище;
- б) перевод выседом;
- в) бросок подхватом с захватом туловища.

Подхваты.

1. Бросок подхватом с захватом руки и туловища.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за туловище;
- б) бросок наклоном с захватом разноименного бедра и туловища.

2. Бросок подхватом с захватом руки и туловища сбоку.

Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху.

Контрприем: сбивание захватом руки и шеи сверху с зацепом.

3. Бросок подхватом изнутри с захватом рук сверху.

Защита: упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища и ноги.
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Зацепы.

1. Бросок прогибом с зацепом захватом рук.

Защита: упереться в грудь, живот, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом туловища;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Бросок прогибом с зацепом стопой снаружи захватом руки и шеи.

Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, выставить ногу вперед-в сторону поворота.

Контрприемы:

- а) бросок отхватом изнутри с захватом руки и шеи;
- б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота с захватом туловища и бедра.

3. Бросок прогибом с зацепом снаружи захватом руки и туловища.

Защита: упереться руками в подбородок, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом рук сверху с зацепом;
- б) бросок прогибом с подножкой захватом рук сверху.

*Сваливания сбиванием (сбивание)
с действием ног*

1. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприемы: сбивание захватом ноги и туловища.

2. Сбивание захватом руки и туловища с зацепом голенью изнутри.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприемы: сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

3. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри.

Защита: отталкивая атакующего, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и туловища с зацепом снаружи;

- б) перевод рывком с захватом туловища с рукой;
- в) бросок подхватом с захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов:

1. Бросок обвивом с захватом руки и туловища. Защита: присесть, отставить ногу назад — бросок прогибом с захватом руки и туловища.

2. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад — бросок передней подножкой с захватом рук.

3. Сбивание захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи. Защита: отставить ногу назад — бросок отхватом, захватом руки двумя руками.

**Дополнительный материал
по технике вольной борьбы
для индивидуального совершенствования**

Технические действия в партере

Перевороты скручиванием с действием ног

1. Переворот обратным зацепом за плечи.

Защита:

- а) прижать руки к себе;
- б) руками развести ноги атакующего в стороны.

Контрприемы: переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища.

Перевороты переходом без действия ног

1. Переворот переходом с захватом стопы снизу изнутри и одноименной руки.

Защита: захватить ближнюю ногу противника и выпрямить ее назад.

Контрприемы:

- а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра;
- б) выход наверх забеганием.

Перевороты переходом с действием ног

1. Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи).

Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

2. Переворот переходом, зажимая руку бедрами.

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего.

Контрприемы: «мельница» захватом руки и одноименной ноги.

3. Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами.

Защита: поворачиваясь на бок, одноименный захваченной руке, прижать эту руку к себе.

Контрприемы: «мельница» захватом руки и разноименной ноги изнутри.

Переворот перекатом без действия ног

1. Переворот перекатом с захватом дальней голени двумя руками.

Защиты:

- а) выпрямить захваченную ногу назад-в-сторону;
- б) лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить

ноги.

Контрприемы:

- а) выход наверх выседом;
- б) накрывание захватом подбородка.

2. Переворот обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.

Защиты:

- а) прижать ближнюю ногу к себе;
- б) движением вперед освободить дальнюю ногу.

Контрприем: накрывание выседом с захватом ноги.

3. Переворот обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы:

- а) переворот через себя выседом с захватом запястья;
- б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья.

Переворот перекатом с действием ног

1. Переворот обратным захватом туловища, прижимая голову.

Защита: опереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприем: «мельница» назад захватом рук снизу.

Перевороты разгибанием сбиванием к себе с обвивом

1. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу.

Защиты:

- а) не дать обвить ногу;
- б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок, одноименный свободной ноге.

Контрприемы:

а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища.

б) выход наверх выседом.

2. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней голени.

Защиты:

а) не дать обвить ногу, захватить руку;

б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

Перевороты накатом (накаты) с действием ног

1. Накат с ключом и захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ноги на атакующего с зацепом.

2. Накат с захватом туловища, прижимая стопу.

Защита: отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер в сторону, одноименную перевороту.

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Броски накатом

1. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защиты:

а) отходя от атакующего, прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер;

б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья;

б) выход наверх выседом;

в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Бросок накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Бросок накатом с захватом туловища.

Защиты:

а) прижимаясь тазом и упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья;

б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Технические действия в стойке

Броски наклоном

Броски наклоном без действия ног

1. Бросок наклоном с захватом туловища и бедра сбоку.

Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок обвивом с захватом рук сверху.

2. Бросок наклоном с захватом туловища и одноименного бедра.

Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод поворотом в сторону, одноименную свободной ногой;

б) бросок отхватом изнутри с захватом рук.

Броски наклоном с действием ног

Отхваты.

1. Бросок отхватом с захватом ноги.

Защиты:

а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват;

б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку;

в) перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы:

а) перевод захватом плеча и шеи сверху;

б) бросок обвивом изнутри с захватом рук сверху.

2. Бросок отхватом с захватом одноименной ноги.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки и шеи.

3. Бросок отхватом с захватом одноименной руки и разноименной ноги.

Защита: упереться рукой в грудь, живот, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за туловище с подсечкой.

Броски с поворотом спиной (через спину).

Передние отхваты.

1. Бросок отхватом изнутри с захватом руки двумя руками. Защита: захватить туловище, выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприемы:

а) сбивание захватом туловища сбоку и разноименной ноги;

б) перевод рывком за туловище с рукой;

в) бросок подхватом с захватом туловища с рукой.

2. Бросок передним отхватом с захватом одноименной руки и туловища.

Защита: захватить руку на туловище и присесть.

Контрприемы:

а) бросок через спину захватом запястья с подножкой сзади;

б) бросок прогибом с обратным захватом ноги спереди.

3. Бросок передним отхватом с захватом одноименной руки и бедра сбоку.

Защита: захватить руку, приседая, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку с подножкой;

б) бросок прогибом с обратным захватом бедер спереди.

4. Бросок передним отхватом с захватом руки и туловища.

Защита: захватить руку, присесть.

Контрприемы:

а) бросок прогибом с захватом туловища с подножкой;

б) бросок подхватом с захватом руки и туловища.
5. Бросок отхватом изнутри с захватом руки и туловища.

Защита: упереться в бедро, таз, прогнуться.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подхватом с захватом руки и туловища.

Броски прогибом

Броски прогибом без действия ног

1. Бросок прогибом с захватом туловища и бедра сбоку.

Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

а) бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо;

б) бросок отхватом изнутри с захватом руки под плечо.

2. Бросок прогибом с захватом одноименной руки и бедра сбоку.

Защита:

а) захватить руку атакующего, приседая, отставить захваченную ногу назад;

б) захватить руку, приседая, выставить захваченную ногу назад между ног атакующего — не дать поднять себя;

в) шагнуть захваченной ногой вперед-в сторону, повернуться грудью к атакующему.

Контрприем: бросок отхватом изнутри (передней подножкой) с захватом руки через плечо.

3. Бросок прогибом с захватом руки и одноименной ноги.

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы:

а) бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

б) сбивание захватом руки и туловища с зацепом.

4. Бросок прогибом с захватом туловища и разноименного бедра изнутри.

Защита: упираясь руками в грудь, отставить ногу назад.

Контрприемы:

- а) перевод захватом плеча и шеи сверху;
- б) накрывание захватом руки с зацепом снаружи.

Броски прогибом с действием ног.

Подсечки.

1. Бросок подсечкой сзади с захватом шеи и туловища сбоку.

Защиты:

- а) прижать руку, упереться предплечьем в грудь;
- б) захватить руку на туловище, присесть и выставить ногу между ног атакующего.

Контрприемы:

- а) бросок через спину захватом запястья;
- б) бросок отхватом изнутри с захватом руки под плечо.

2. Бросок подсечкой с захватом шеи и ноги.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сбивание захватом ноги и шеи.

3. Бросок подсечкой с захватом туловища и ноги.

Защита: захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону, одноименную повороту с захватом руки и шеи.

4. Бросок подсечкой с захватом руки и одноименной ноги.

Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону, разноименную повороту.

5. Бросок подсечкой с захватом туловища сзади и одноименного бедра.

Защиты:

а) захватить руку, шагнуть свободной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему;

б) захватить руку и отставить свободную ногу назад.

Контрприем: бросок боковой подножкой с захватом руки под плечо.

6. Бросок подсечкой сзади с захватом одноименной ноги.

Защиты:

а) упереться рукой в грудь, повернуться грудью к противнику.

б) захватить руку, упереться голенью захваченной ноги между ног атакующего.

Контрприем: бросок передним отхватом с захватом руки.

Сваливания

Сваливания скручиванием (скручивания) без действия ног.

1. Скручивание захватом плеча и шеи.

Защита: выставить ногу в сторону, одноименную повороту атакующего, и, отклоняясь назад, стараться опустить захваченную руку.

Контрприем: бросок прогибом с захватом шеи и туловища.

2. Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Защита: соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего.

Контрприем: бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Сваливания скручиванием (скручивания) с действием ног.

1. Скручивание захватом руки двумя руками с обвивом изнутри.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, таз, выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприем: перевод рывком за туловище.

2. Скручивание захватом рук с обвивом изнутри.

Защита: одной рукой упереться в грудь, живот, другую выставить вперед-в сторону.

Контрприемы:

а) перевод рывком за туловище;

б) бросок прогибом с захватом туловища с подножкой.

3. Скручивание захватом руки и шеи с обвивом изнутри.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку и туловище;
- б) бросок подхватом с захватом туловища сбоку.

4. Скручивание захватом туловища с обвивом изнутри.

Защита: упереться предплечьем в грудь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок передней подножкой с захватом руки и шеи.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной формой проведения занятий в секции борьбы является урок (учебно-тренировочный и тренировочный). Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной — или из трех частей, если вводная и подготовительная части заменяются разминкой, проводимой борцом самостоятельно.

Задачи и содержание каждого урока определяются в зависимости от цели занятий, периода года, состава занимающихся и условий проведения урока.

Теоретические занятия следует проводить в форме бесед, по возможности демонстрируя наглядные пособия. Для спортсменов старших разрядов занятия должны быть более углубленными.

Материалы для занятий по общей и специальной подготовке, приведенные в программе, можно пополнять и изменять (в программе дан минимум).

Занятия по общей физической подготовке включаются в урок или проводятся самостоятельно.

В групповых занятиях каждому занимающемуся, кроме общих заданий, необходимо систематически давать индивидуальные задания по совершенствованию в отдельных элементах техники, тактики борьбы и общей физической подготовки.

В процессе занятий и соревнований надо принимать меры для предупреждения травм, а также следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к местам занятий и оборудованию.

Летом рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе.

В процессе занятий и соревнований важно уделять внимание решению воспитательных задач: воспитывать

занимающихся в духе советского патриотизма, любви и преданности Родине; воспитывать у них социалистическое отношение к труду и общественной собственности, сознательную дисциплину и организованность, коллективизм, чувство дружбы, сильную волю и твердость характера.

Указанные задачи в первую очередь обязан решать инструктор (тренер).

Своевременное начало, организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к занимающимся, аккуратная явка и строгое выполнение правил на соревнованиях, личный положительный пример инструктора (тренера) — обязательные условия воспитательной работы.

Воспитательную работу должны также проводить совет коллектива физической культуры и бюро секции борьбы в соответствии с планами политико-воспитательной и культурно-массовой работы партийной, комсомольской и профсоюзной организаций предприятия, учреждения или учебного заведения.

При проведении занятий нельзя натаскивать молодых спортсменов, обучать их лишь отдельными техническими действиями в партере и в стойке. Не следует их допускать к соревнованиям без предварительной подготовки.

Очень важно уделять внимание не только овладению техникой и тактикой вольной борьбы, но и укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся. С этой целью они должны широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух и воду) и строго соблюдать гигиенический режим в процессе труда, тренировки и в быту.

Для наиболее рационального изучения приемы борьбы необходимо объединять в соответствующие комплексы. Чтобы ознакомить занимающихся с основами техники борьбы в партере и в стойке в более короткий срок, нужно включать в комплексы приемы почти из всех групп и подгрупп. Исходя из этого, комплексы составляются следующим образом: первый комплекс состоит из первых приемов каждой группы и подгруппы, второй комплекс — из вторых приемов, третий — из третьих приемов и так далее. Учитывая то, что в одних группах и подгруппах приемов больше, чем в других, нужно в от-

дельные комплексы включать из таких групп и подгрупп не по одному, а по два приема. Это позволит равномерно распределить приемы по всем комплексам.

В каждом году обучения и тренировки изучается не менее одного комплекса приемов борьбы в партере и стойке.

Комбинации в партере и стойке следует изучать после того, как будут освоены приемы, составляющие комплекс, т. е. защиты и контрприемы. Комбинации нужно составлять из технических действий, входящих в данный или ранее изученный комплекс. Исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, их физической, технической и тактической подготовки, тренер должен подбирать каждому из них соответствующие комбинации.

Изложенные в программе комбинации приемов борьбы в партере и стойке выполняются борцом в различные моменты применения атакованным защитного действия, поэтому атакующему нужно точно знать, в какой момент защиты (в начале, в середине, в конце) партнера следует переходить к завершению комбинации.

Изучив с борцами несколько комбинаций, тренер приступает к освоению приемов следующего комплекса и т. д. С самого начала изучения приемов борьбы в партере занимающихся нужно научить выполнять технические действия до конца, т. е. до момента касания партнером лопатками ковра. Затем тренер должен научить занимающихся дожимать с моста и после проведенного приема борьбы в стойке. В первом этапе обучения важно научить занимающихся уходить с моста, когда они находятся в этом положении в результате проведенного партнером технического действия. Для этого специально изучаются способы ухода с моста при различных захватах.

Контрприемы от приемов в партере и стойке изучаются после освоения их как самостоятельных приемов.

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

1. Ковер.
2. Тренировочные мешки, чучела.
3. Покрывало или брезент.
4. Покрышка для ковра.

5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастическая скамейка.
7. Кольца подвесные.
8. Штанга разборная.
9. Весовые гири (16—32 кг).
10. Гантели (2—5 кг).
11. Набивные мячи (5—10 кг.).
12. Скакалки.
13. Палки гимнастические.
14. Пояса или кушаки для поясной борьбы.
15. Секундомер.
16. Зеркало.
17. Весы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. «Молодая гвардия», 1956.
- И. А. Каиров. Педагогика. Учпедгиз, 1956.
- Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». ФиС, 1959.
- Единая всесоюзная спортивная классификация. ФиС, 1957.
- М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. ФиС, 1957.
- А. Н. Крестовников. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951.
- Г. М. Куколевский. Советы по врачебному контролю. ФиС, 1952.
- Д. Ф. Дешин. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Медгиз, 1953.
- И. М. Саркизов-Серазини. Спортивный массаж. ФиС, 1951.
- Борьба. Правила соревнований. ФиС, 1959.
- А. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов. Борьба классическая и вольная. ФиС, 1952.
- В. Крутьковский. Спортивная борьба в СССР (справочник). ФиС, 1955.
- Б. Чесноков. Спортивная борьба (справочник). ФиС, 1954.
- Р. П. Мороз. Развивайте силу. ФиС, 1957.
- И. И. Алиханов. Вольная борьба. ФиС, 1959.
- А. С. Карапетян. Записки борца-тренера. ФиС, 1960.
- А. В. Ялтырян, А. А. Карпинский. Вольная борьба. ФиС, 1959.

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|---|------|
| Организация и планирование учебно-тренировочных занятий | 5 |
| Организация занятий | — |
| Планирование занятий | 6 |
| Учебный материал | 14 |
| Теоретические занятия (для всех групп занимающихся) . | — |
| Физическая культура и спорт в СССР | — |
| Краткий обзор развития вольной борьбы в СССР | 15 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся | — |
| Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. | 16 |
| Предупреждение травм. Оказание первой помощи | 17 |
| Основы техники и тактики вольной борьбы | — |
| Основы методики обучения и тренировки борца | — |
| Правила соревнований, организация и проведение соревнований | 18 |
| Оборудование, инвентарь и уход за ними | 19 |
| Практические занятия (для всех групп занимающихся) . | — |
| Общая физическая подготовка | — |
| Специальная физическая подготовка | 20 |
| Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы, тренировка | 23 |
| Организационно-методические указания | 72 |
| Перечень спортивного оборудования и инвентаря для занятий | 74 |
| Рекомендуемая литература | 76 |

«Вольная борьба»

Редактор *А. К. Гринкевич*

Художественный редактор *В. Г. Петухов*

Обложка художника *М. Г. Кольцова*

Технический редактор *Е. И. Шпекторова*

Корректор *М. П. Полякова*

Изд. № 1958. Сдано в набор 2/VI—1960 г. Подписано к печати

9/VIII—1960 г. Формат 84×108¹/₃₂. Объем 1,25 бум. л., 4,10 печ. л.

3,73 уч.-изд. л., 2,5 физ. л. А08373. Тираж 17.000. Цена 1 руб.,

с 1/1-1961 г. цена 10 коп. Заказ № 522.

Издательство «Физкультура и спорт».

Москва, М. Гнездяковский, 3.

Отпечатано в областной типографии
с набора Ярославского полиграфкомбината.

НОВЫЕ КНИГИ

**В 1960 ГОДУ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
ВЫИДУТ В СВЕТ НОВЫЕ КНИГИ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Карапетян А. С., заслуженный мастер спорта.
Записки борца-тренера (из опыта тренера), «Физкультура и спорт», 10 л., тираж 20 тыс., цена 3 руб.

Автор книги, заслуженный мастер спорта Арташес Карапетян, уже 27 лет связан со спортивной борьбой. Популярный спортсмен, известный тренер, он накопил большой опыт, с которым полезно познакомиться спортсменам и тренерам.

Работа Карапетяна выгодно отличается от выходивших ранее книг по борьбе прежде всего манерой изложения. Это не методическое пособие. Это живой, увлекательный рассказ, хотя в книге идет речь не только о том, как мальчик из армянского села сделался известным спортсменом, но и о технике борьбы, тактике, методах тренировок и других вопросах.

Книга читается с интересом и может быть рекомендована для тренеров, борцов всех квалификаций — от новичка до мастера, а также для многочисленных любителей этого вида спорта.

Ленц А. Н., мастер спорта.

Борьба классическая, 12 л., тираж 25 тыс., цена в переплете 5 руб. 20 коп.

В книге мастера спорта Аркадия Ленца борцы старших разрядов найдут подробное изложение техники и тактики классической борьбы. Специальный раздел книги посвящен организации, планированию и методике тренировок.

Говоря о тактике борьбы, автор сообщает много нового, ранее не освещавшегося в литературе.

Богатый опыт автора, в прошлом одного из сильнейших борцов страны, а ныне ведущего тренера, позволил ему отобрать, обобщить и изложить в доступной для широкого круга спортсменов форме все самое ценное из практики ведущих советских и некоторых зарубежных борцов.

Учебное пособие предназначается для тренеров, преподавателей и спортсменов-разрядников.