

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от «18» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДОД
«Олимп»

Е.А.Некрасова
« 24 » марта 2022г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от «24» марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Вольная борьба» (базовый уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

7-16 лет

4 года обучения

Составитель:

Скрипова Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» разработана с учётом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей период до 2020 г. от 04.09.2014 г. №1726-Р;
- Приказа Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013 г. «Об образовании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №41 от 4 июля 2014 г. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
- Устава муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «ОЛИМП»

Данная программа является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность.

В программе описаны как общеразвивающие упражнения, так и специально-подготовительные упражнения. При создании данной программы учитывались современные взгляды и систематизации элементов различных видов борьбы.

Включение занятий по вольной борьбе продиктовано объективной необходимостью:

- ✓ освоения начальных форм познавательной и личностной рефлексии, основанной на доступных для детей 8-18 лет восприятиях и двигательных навыках;
- ✓ укрепления их здоровья;
- ✓ увеличения объема двигательной активности;
- ✓ улучшения физических качеств и совершенствования физической подготовленности;
- ✓ привития здорового образа жизни.
- ✓ Выполнение спортивных разрядов и званий

Актуальность:

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом. *Педагогическая целесообразность* образовательной программы по вольной борьбе заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия

проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые элементы вольной борьбы используются для формирования физической культуры учащихся 8 -18 лет. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают представление о спортивной борьбе, об основных навыках взаимодействия с партнером в стойке и партере при передвижениях, захватах, управлении равновесием. В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по вольной борьбе, отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике. Программа предусматривает изучение учащимися истории вольной борьбы, участие в соревнованиях, организационно – судейскую практику.

При разработке образовательной программы учтена «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, утверждённая Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровня физической культуры учащихся. Тем самым данная программа не повторяет, а углубляет знания и умения учащихся по физическому воспитанию.

В данной программе представлено условно содержание работы на двух этапах:

1. начальной подготовки (1-2 год обучения)
2. углубленной подготовки (3-4 год обучения)

Межпредметные связи: полученные при освоении программы знания и навыки пригодятся на уроках физической культуры.

Отличительные особенности: обучение по данной программе проходит в три этапа:

1. начальная подготовка;
2. общая физическая подготовка;
3. учебно-тренировочная подготовка.

Цель: формирование устойчивой потребности в физической активности, развитие личностных качеств и профессионального самоопределения учащихся 10-18 лет, через регулярные занятия вольной борьбой

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение знаний об истории и развитии вольной борьбы как вида спорта в РК и РФ;
- приобретение знаний о способах и особенностях движений, передвижений, приемов;
- обучение приемам в вольной борьбе и их применение в борцовских схватках
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях вольной борьбой;
- приобретение личного опыта судейства в соревнованиях, получение представлений о приемах и методах судейских жестов;

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Организационно-педагогические основы обучения.

Занятия проходят в специально оборудованном спортивном зале с борцовским покрытием. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале или конце занятия. Кроме того, могут проводиться самостоятельные теоретические занятия, в которых необходимо использовать наглядные пособия, видеозаписи. Практические занятия по вольной борьбе проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий и включают в себя подготовительную, основную и заключительную часть. Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Основная часть направлена на обучение и совершенствование техники вольной борьбы, тактических действий и специальной физической подготовки. В заключительную часть входят упражнения с малой интенсивностью, это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части помогают организму восстановиться. Детям, прошедшим обучение предлагается продолжить обучение по программе «Вольная борьба» в ДЮСШ города.

Технические средства обучения:

Наличие:

- спортивного зала,
- спортивного инвентаря (скакалки, мячи)
- спортивного оборудования:
 - гимнастическая скамейка
 - гимнастическая стенка.
 - гимнастические маты

Режим тренировок рассчитан на 36 учебных недель, при нагрузке 6 часов в неделю - 216 часов в год.

По срокам реализации - 4 года.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, рассчитанный на поэтапное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

На этапе начальной подготовки: (1-2 г.)

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

На этапе углублённой подготовки: (3-4 г.)

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

В рамках реализации этой цели программа занятий с элементами спортивной борьбы для детей 10-18 лет будет способствовать решению следующих задач.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной подготовки:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы. - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

Задачи и преимущественная направленность на этапе углублённой подготовки:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней, общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения, уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Ввиду посменного расписания в школе, в группах могут заниматься учащиеся, как первого, так и других годов обучения, также уровня подготовленности, по индивидуальной программе.

- форма проведения занятий: групповые. Занятия могут проводиться, в рамках учебно- тренировочных сборов, в других спортивных сооружениях. Так же предусмотрены участие в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты:

- Стабильность состава занимающихся;
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- Уровень освоения основ техники вида спорта, навыков и самоконтроля.
- Освоение теоретического раздела программы;

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения вольной борьбы и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- приемы и методы судейских жестов
- правила техники безопасности при занятиях вольной борьбой

Учащиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять определённый комплекс приёмов и комбинаций в спортивной борьбе. Ведение тренировочных и соревновательных схваток.
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

В учащихся развиты:

1. физическая подготовка (ловкость, скорость, сила, выносливость, прыгучесть);
2. волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;
3. физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
4. познавательный интерес к занятиям вольной борьбой, интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга

У учащихся будет:

1. сформирован интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. развиты личностные качества (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, взаимопомощь, смелость, активность);
3. сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.
4. сформирована потребность в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни

Этапы педагогического контроля

Для определения результатов и качества освоения программы необходима система отслеживания, т.е. чёткий педагогический контроль уровня знаний, умений и навыков учащихся.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

1. Текущий контроль:

- Контроль в начале и в середине учебного года с целью выявления способностей учащихся, для установления дальнейшего роста.

2. Промежуточная аттестация: после освоения части объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы (1, 2,3, года обучения)

3. Промежуточная аттестация: после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы (после 4 года обучения).

| Вид контроля | Цели, задачи контроля | Содержание | Формы | Сроки |
|--------------|---|--|--|----------|
| Текущий | Определение уровня физического и психофизиологического развития учащихся. | -желание заниматься. -особенности анатомического строения: осанка, телосложение. -особенности костно-мышечного аппарата (сила, гибкость.). | Контрольные упражнения, наблюдения, собеседования, заключение врача. | сентябрь |
| Текущий | Контроль пройденного материала. | -установить уровень пройденного материала. -определить, насколько повлияли физические нагрузки на организм. | Контрольная тренировка. Контрольные вопросы | январь |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|-----|
| | Определить уровень теоретических знаний. | -беседы с учащимися | | |
| Промежуточная или итоговая аттестация | Проверка уровня физической и теоретической подготовки учащихся. | -установить эффективность пройденного материала: двигательных навыков, умений и знаний. Применение данных знаний и умений на практике. | Контрольная тренировка. Контрольный тест | май |

Критерии оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

При оценивании учитываются такие показатели:

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отлично выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Хорошо ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Удовлетворительно получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Овладение теорией

| год | вопросы |
|----------|----------------------|
| 1 | Техника безопасности |

| | |
|----------|--|
| | <p>Основные правила по вольной борьбе. Отличия от других видов борьбы.</p> <p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащегося.</p> <p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Спортивная борьба в России.</p> <p>Физическая подготовка борца.</p> <p>Правила соревнований по спортивной борьбе.</p> <p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.</p> |
| 2 | <p>Физическая культура и спорт в РФ.</p> <p>Спортивная борьба в России.</p> <p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.</p> <p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль,</p> <p>Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.</p> |
| 3 | <p>Физическая культура и спорт в РФ.</p> <p>Спортивная борьба в России.</p> <p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.</p> <p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</p> |
| 4 | <p>Физическая культура и спорт в РФ.</p> <p>Спортивная борьба в России.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.</p> <p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</p> <p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</p> <p>Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.</p> <p>Основы методики обучения и тренировки борца.</p> <p>Моральная и психологическая подготовка борца.</p> <p>Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.</p> <p>Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.</p> |
|--|---|

Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Отлично – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Хорошо – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Удовлетворительно – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Уровень физической подготовленности учащихся

Отлично – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, а также высокому приросту показателей физической подготовленности за определенный период времени.

Хорошо – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Удовлетворительно – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

ОФП; СФП

Нормативы ОФП и СФП для групп начальной подготовке (10-12 лет)

| № | Контрольные единицы измерения упражнения и | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|----|----|----|----|-----------|----|----|---|-----|--------------|----|----|----|------|
| | | 29-47 кг. | | | | | 53-66 кг. | | | | | Свыше 73 кг. | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (кол.раз) Девочки вис лёжа. | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа(кол.раз). | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 10 | 1 | 2 | 2 | 30 | 7 | 12 | 17 | 2 | 27 |
| | Девочки | 5 | 8 | 1 | 1 | 1 | 5 | 8 | 1 | 1 | 16 | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 | 1 | 1 | 1 | 19 | 150 | 16 | 17 | 1 | 190 |
| | Девочки | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 6 | 7 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0 |
| 4 | 10кувырко в вперед(сек) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 1 | 1 | 1 | 17. | 18. | 18 | 18 | 1 | 17.2 |
| | Девочки | 8. | 8. | 8. | 7. | 7. | . | 8. | 8. | 7 | 2 | 8 | .4 | .0 | 7. | 6 |
| | | 8 | 4 | 0 | 6 | 2 | 8 | 4 | 0 | . | 6 | | | | 6 | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 | 2 | 2 | 2 | 22. | 23. | 23 | 23 | 2 | 22.2 |
| | | 3. | 3. | 3. | 2. | 2. | .8 | 3. | 3. | 2 | 2 | 8 | .4 | .0 | 2. | 6 |
| | | 8 | 4 | 0 | 6 | 2 | | 4 | 0 | . | 6 | | | | 6 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | Забег на мосту 5-влево, 5-вправо (сек) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Девочки | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 6 | Перевороты на мосту: 15 раз(сек) | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 |
| | Девочки | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |
| 7 | 10 бросков манекена подворотом(сек) | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| | Девочки | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |

Нормативы ОФП и СФП для учащихся углублённой подготовки:

(13-14лет)

| № | Контрольные единицы измерения упражнения и | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|
| | | 32-47 кг. | | | | | 53-66 кг. | | | | | Свыше 73 кг. | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине(кол.раз) Девочки вис лёжа. | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Сгибание рук в | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|----------|----------|--------------|------|
| | упоре лежа(кол.р аз) Девочки | 5 | 8 | 1 1 | 1 4 | 1 6 | 5 | 8 | 1 1 | 1 4 | 16 | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) Девочки | 1 5 0 | 1 6 0 | 1 7 0 | 1 8 0 | 1 9 0 | 1 5 0 | 1 6 0 | 1 7 0 | 1 8 0 | 19 0 | 150 | 16 0 | 17 0 | 1 8 0 | 190 |
| | Девочки | 1 0 0 | 1 1 0 | 1 2 0 | 1 3 0 | 1 4 0 | 1 0 0 | 1 1 0 | 1 2 0 | 1 3 0 | 14 0 | 90 | 10 0 | 11 0 | 1 2 0 | 130 |
| 4 | 10кувырко в вперед(сек) Девочки | 1 8. 8 | 1 8. 4 | 1 8. 0 | 1 7. 6 | 1 7. 2 | 1 8. 8 | 1 8. 4 | 1 8. 0 | 1 7 .6 | 17. 2 | 18. 8 | 18 .4 | 18 .0 | 1 7. 6 | 17.2 |
| | Девочки | 2 3. 8 | 2 3. 4 | 2 3. 0 | 2 2. 6 | 2 3. 2 | 2 3. 8 | 2 3. 4 | 2 3. 0 | 2 2 .6 | 22. 2 | 23. 8 | 23 .4 | 23 .0 | 2 2. 6 | 22.2 |
| 5 | Забег на мосту 5-влево, 5- вправо (сек) Девочки | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 2 0 | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 16 | 27 | 2 6 | 2 5 | 24 | 23 |
| | Девочки | 1 5 | 1 4 | 1 3 | 1 2 | 1 1 | 1 5 | 1 4 | 1 3 | 1 2 | 11 | 22 | 2 1 | 2 0 | 19 | 18 |
| 6 | Перево рот на мосту: 15 раз(сек) Девочки | 3 5 | 3 3 | 3 1 | 2 9 | 2 7 | 3 9 | 3 7 | 3 5 | 3 3 | 31 | 37 | 3 6 | 3 4 | 32 | 30 |
| | Девочки | 3 0 | 2 8 | 2 7 | 2 4 | 2 2 | 3 4 | 3 2 | 3 0 | 2 8 | 26 | 32 | 3 1 | 2 9 | 27 | 25 |
| 7 | 10 бросков манекена подворото м(сек) Девочки | 3 6 | 3 3 | 3 0 | 2 7 | 2 4 | 3 7 | 3 4 | 3 1 | 2 8 | 25 | 38 | 3 5 | 3 2 | 29 | 27 |
| | Девочки | 3 1 | 2 8 | 2 5 | 2 2 | 1 9 | 3 2 | 2 9 | 2 6 | 2 3 | 20 | 33 | 3 0 | 2 7 | 24 | 22 |

Нормативы ОФП и СФП для учащихся углублённой подготовки:

(15-16лет)

| № | Контрольн ые единицы измерения упражнений и | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|----------|----------|--------------|------|
| | | 32-47 кг. | | | | | 53-66 кг. | | | | | Свыше 73 кг. | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине(кол.раз)) Девочки вис лёжа. | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз) Девочки | 1 2 | 1 7 | 2 2 | 2 7 | 3 2 | 12 | 1 7 | 2 2 | 2 7 | 32 | 8 | 14 | 19 | 2 4 | 29 |
| | | 7 | 1 0 | 1 3 | 1 6 | 1 8 | 7 | 1 0 | 1 3 | 1 6 | 18 | 5 | 7 | 9 | 1 1 | 12 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) Девочки | 1 5 5 | 1 6 5 | 1 7 5 | 1 8 5 | 1 9 5 | 15 5 | 1 6 5 | 1 7 5 | 1 8 0 | 19 5 | 155 | 16 5 | 17 5 | 1 8 5 | 195 |
| | | 1 0 5 | 1 1 5 | 1 2 5 | 1 3 5 | 1 4 5 | 10 5 | 1 1 5 | 1 2 5 | 1 3 0 | 14 5 | 100 | 10 5 | 11 5 | 1 2 5 | 135 |
| 4 | 10кувырко в вперед(сек)) Девочки | 1 8. 0 | 1 7. 8 | 1 7. 6 | 1 7. 0 | 1 6. 7 | 18 . 0 | 1 7. 8 | 1 7. 6 | 1 7 0 | 16. 7 | 18. 6 | 18 .2 | 17 .8 | 1 7. 4 | 17.0 |
| | | 2 3. 0 | 2 2. 8 | 2 2. 6 | 2 2. 0 | 2 1. 7 | 23 ю 0 | 2 2. 8 | 2 2. 6 | 2 2 . 0 | 21. 7 | 23. 6 | 23 .2 | 22 .8 | 2 2. 4 | 22.0 |
| 5 | Забегание на мосту 5-влево, 5-вправо (сек) Девочки | 1 9 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 19 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 15 | 26 | 2 5 | 2 4 | 23 | 22 |
| | | 2 4 | 2 3 | 2 2 | 2 1 | 2 0 | 24 | 2 3 | 2 2 | 2 1 | 20 | 31 | 3 0 | 2 9 | 28 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|----|---|---|---|----|----|---|---|----|----|
| 6 | Перевоороты на мосту: 15 раз(сек) Девочки | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 | 3 | 3 | 2 | 26 | 36 | 3 | 3 | 31 | 30 |
| | | 4 | 2 | 0 | 8 | 6 | | 2 | 0 | 8 | | | | 5 | 3 | |
| 7 | 10 бросков манекена подворотом(сек) Девочки | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 37 | 3 | 3 | 2 | 25 | 37 | 3 | 3 | 28 | 27 |
| | | 6 | 3 | 0 | 7 | 4 | | 4 | 1 | 8 | | | | 4 | 1 | |
| | | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 42 | 3 | 3 | 3 | 30 | 42 | 3 | 3 | 33 | 32 |
| | | 1 | 8 | 5 | 2 | 9 | | 9 | 6 | 3 | | | | 9 | 6 | |

Нормативы ОФП и СФП для учащихся углублённой подготовки:

(17-18лет)

| № | Контрольные единицы измерения упражнения и | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---|---|---|----|-----------|---|---|----|-----|--------------|----|----|-----|-----|
| | | 32-47 кг. | | | | | 53-66 кг. | | | | | Свыше 73 кг. | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание на перекладине(кол.раз) Девочки вис лёжа. | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Сгибание рук в упоре лёжа(кол.раз) Девочки | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 35 | 10 | 16 | 21 | 2 | 31 |
| | | 4 | 9 | 4 | 9 | 5 | 4 | 9 | 4 | 9 | | | | | 6 | |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) Девочки | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 | 160 | 17 | 18 | 1 | 200 |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | | 0 | 0 | 9 | |
| | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | 0 | |
| | | | | | | | | | | 15 | 110 | 12 | 13 | | 150 | |
| | | | | | | | | | | 0 | | 0 | 0 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|----------|----------|----------|--------------|------|
| | | 1 1 0 | 1 2 0 | 1 3 0 | 1 4 0 | 1 5 0 | 1 1 0 | 1 2 0 | 1 3 0 | 1 4 0 | | | | | 1 4 0 | |
| 4 | 10кувырко в вперед(сек) Девочки | 1 7. 8 | 1 7. 6 | 1 7. 4 | 1 6. 7 | 1 6. 5 | 1 7. 8 | 1 7. 6 | 1 7. 4 | 1 6 .7 | 16. 5 | 18. 2 | 18 .0 | 17 .6 | 1 7. 2 | 16.8 |
| | | 2 2. 8 | 2 2. 6 | 2 2. 4 | 2 1. 7 | 2 1. 5 | 2 2. 8 | 2 2. 6 | 2 2. 4 | 2 1 .7 | 21. 5 | 23. 2 | 23 .0 | 22 .6 | 2 2. 6 | 21.8 |
| 5 | Забегание на мосту 5-влево, 5- вправо (сек) Девочки | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 1 4 | 1 8 | 1 7 | 1 6 | 1 5 | 14 | 25 | 2 4 | 2 3 | 22 | 21 |
| | | 2 3 | 2 2 | 2 1 | 2 0 | 1 9 | 2 3 | 2 2 | 2 1 | 2 0 | 19 | 30 | 2 9 | 2 8 | 27 | 26 |
| 6 | Переворот ы на мосту: 15 раз(сек) Девочки | 3 3 | 3 1 | 2 9 | 2 7 | 2 5 | 3 3 | 3 1 | 2 9 | 2 7 | 25 | 35 | 3 4 | 3 2 | 29 | 28 |
| | | 3 8 | 3 6 | 3 4 | 3 2 | 3 0 | 3 8 | 3 6 | 3 4 | 3 2 | 30 | 40 | 3 9 | 3 7 | 34 | 33 |
| 7 | 10 бросков манекена подворото м(сек) Девочки | 3 5 | 3 2 | 2 9 | 2 6 | 2 3 | 3 6 | 3 3 | 3 0 | 2 7 | 24 | 36 | 3 4 | 3 0 | 27 | 26 |
| | | 4 0 | 3 7 | 3 4 | 3 1 | 2 8 | 4 1 | 3 9 | 3 5 | 3 2 | 29 | 41 | 3 9 | 3 5 | 33 | 31 |

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности спортивной борьбы;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно.

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов спортивной борьбы, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

- самостраховка и самоконтроль при падениях.

6 Учебно-тематический план для групп 1- 4 года обучения

В данном разделе программы раскрываются содержание и основные требования к освоению теоретического и практического разделов программы спортивной подготовки в вольной борьбе, указывается распределение времени, затрачиваемого на каждый вид спортивной подготовки по годам обучения и этапам подготовки.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний.

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность учебного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
- планирование системы соревнований;
- контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
- контроль подготовленности учащихся (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
- разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья учащихся в ходе реализации программы подготовки.

На основании Федерального стандарта практический раздел программы включает следующие виды подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, психологическая, соревновательная подготовка, контрольные испытания;
- 2) на тренировочном этапе дополняется инструкторская и судейская практика;

Специфика вольной борьбы и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение средств по видам подготовки.

Нормативы соотношения средств по видам подготовки и по годам подготовки в вольной борьбе регулируются их соотношениями в рамках многолетнего учебного процесса.

6 Учебно-тематический план для групп 1- года обучения

| № | Наименование темы, раздела подготовки | Количество | |
|-----|---|------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | |
| 2. | Спортивная борьба в РФ | 1 | |
| 3. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 | |
| 5. | Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой | 2 | |
| 6. | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | |
| 7. | Правила соревнований по спортивной борьбе. | 1 | |
| 8. | Основы техники и тактики | 1 | |
| 9. | Моральная и психологическая подготовка | 1 | |
| 10. | Общая физическая подготовка | 1 | 102 |
| 11. | Специальная физическая подготовка | 1 | 40 |
| 12. | Технико-тактическая подготовка | | 60 |
| 13. | Участие в соревнованиях | | |
| 14. | Сдача контрольных нормативов | | 4 |
| 15. | Итого: | 12 | 204 |

| | | | |
|------------|---------------|------------|--|
| | | | |
| 16. | Всего: | 216 | |

Учебно-тематический план для группы 2-го года обучения

| № | Наименование темы, раздела подготовки | Количество | |
|------------|---|------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | |
| 2. | Спортивная борьба в РФ | 1 | |
| 3. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | |
| 4. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 | |
| 5. | Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой | 2 | |
| 6. | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | |
| 7. | Правила соревнований по спортивной борьбе. | 1 | |
| 8. | Оборудование и инвентарь для занятий борьбой | 1 | |
| 9. | Моральная и психологическая подготовка | 1 | |
| 10. | Общая физическая подготовка | 1 | 87 |
| 11. | Специальная физическая подготовка | 1 | 46 |
| 12. | Технико-тактическая подготовка (основы техники и тактики) | 1 | 60 |
| 13. | Соревновательная подготовка. | | 8 |
| 14. | Сдача контрольных нормативов | | 2 |
| 15. | Итого: | 13 | 203 |
| 16. | Всего: | 216 | |

Учебно -тематический план для группы 3-4 го года обучения

| № | Наименование темы, раздела подготовки | Количество часов | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------------|----|----|----|----------|----|----|----|
| | | Теория | | | | Практика | | | |
| | | 3г | 4г | 5г | 6г | 3г | 4г | 5г | 6г |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в СССР и РФ | 1 | 0.5 | | 0.3 | | | | |
| 2 | Спортивная борьба в РФ | 1 | 0.5 | | 0.3 | | | | |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | 1 | 1 | 1 | 0.4 | | | | |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 5 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой | 3 | 1 | 0.5 | 0.5 | | | | |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 7 | Основы техники и тактики спортивной борьбы | 1 | 1 | 1 | | | | | |
| 8 | Моральная и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 9 | Физическая подготовка | 1 | 1 | | | | | | |
| 10 | Планирование и контроль тренировки | | | 0.5 | 0.5 | | | | |
| 11 | Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 12 | Просмотр и анализ соревнований | | 1 | 2 | 2 | | | | |
| 13 | Установка перед соревнованиями | | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 14 | Специальная физическая подготовка | | | | | 3.3 | 4.0 | 6.0 | 6.3 |
| 15 | Общая физическая подготовка | | | | | 9.6 | 9.0 | 6.5 | 6.0 |
| 16 | Технико-тактическая подготовка | | | | | 4.7 | 4.9 | 5.3 | 5.6 |
| 17 | Психологическая подготовка | | | | | 7 | 6 | 5 | 5 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|--------|--------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 18 | Соревновательная подготовка | | | | | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 19 | Инструкторская и судейская практика | | | | | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 20 | Приемные и переводные испытания | | | | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 21 | Восстановительные мероприятия | | | | | - | 1 | 1 | 1 |
| 22 | Врачебный и медицинский контроль | | | | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 23 | Итого: | 1 4 | 1 1 | 1 0 | 9 | 1 0 2 | 2 0 5 | 2 0 6 | 2 0 7 |
| Всего | | 216часов | | | | | | | |

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Содержание программ

Содержание программы для 1-2 года обучения.

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2.ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ.

Приемы борьбы в партере:

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

Комбинации приемов.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи;

переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

5. Участие в соревнованиях:

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

6. Инструкторская и судейская практика

Составление комплексов обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным обще-подготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

Содержание программы для 3-4 года обучения.

1. Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4. ТТМ. Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот

скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Удержания: удержание захватом рук сбоку- сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди- сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу(сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

5. **Участие в соревнованиях:** в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
6. **Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи- секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведении соревнований в составе оргкомитета. Составление положения о соревнованиях. Оформление судейской документации. Изучения особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе. Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4. Воспитательная работа

Методологические и методические принципы воспитания:

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

2. Педагогические принципы воспитания:

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

Главные направления воспитательного процесса:

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

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

5. Психологическая подготовка.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

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

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

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

Под **морально-политической готовностью** мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат в группах, содержание и критерии его оценки.

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

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями **социального фактора** являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияния на подготовку спортсменов к соревнованиям;

- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности спортсмена;

роль и место спорта в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подготовке спортсменов к конкретным соревнованиям;

- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;

состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;
- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического климата в спортивных коллективах, определение уровня сплоченности спортивного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

6. Система мероприятий по обеспечению контроля подготовленности юных и квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья)

Разработка нормативов спортивной подготовленности и осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации программы.

7. Учебно-методическое обеспечение:

- Наличие утвержденной образовательной программы
- Подборка методических материалов

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с борцовским покрытием
- Помещение для переодевания
- Тренажеры, гантели, штанги, гири для выполнения упражнений

Учащимся необходимо иметь форму и обувь соответствующую требованию для занятий борьбой.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале или конце занятия. Кроме того могут проводиться самостоятельные теоретические занятия, в которых необходимо использовать наглядные пособия, видеозаписи.

Практические занятия по вольной борьбе проводятся по общепринятой методике в форме групповых занятий и включают в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части.

Основная часть направлена на обучение и совершенствование техники вольной борьбы, тактических действий и СФ.

В заключительную часть входят упражнения с малой интенсивностью, это, в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части помогают организму восстановиться.

Список используемой литературы

1. «Борьба». Ю.С. Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. «Вольная борьба для начинающих». Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, В.И. Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
3. «Вольная борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2003г.
4. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
5. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
6. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
7. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
8. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.
9. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
- 10.«Техника вольной борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
11. Мягченков Н.И. Классическая вольная борьба: Справочник.- М.: Физкультура и спорт,
12. Г. Д. Горбунов Психопедагогика спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 208 с., ил. - (Наука — спорту; Психология)
13. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под ред.. Буйлина Ю.Ф, Курамшина Ю.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с., ил.
14. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев. Олимпийская литература.2004. - 223с.
15. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и институтов физ.культ. (пед фак.); Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с. ил.
16. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999.-99с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие- М.:Советский спорт,1997

18. Преображенский С.А. Вольная борьба.- М.: ФИС, 1979.-127с
19. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «четыре четверти», 1998.-120с.
20. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовке борцов.- М.: Высшая школа, 1997.-189с.
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013г.№145).

Список литературы для учащихся:

1. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
2. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
3. «Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах». А.В. Ивойлов, С.Д. Бойченко, Ю.Т. Смоляков. Изд. «Высшая школа», Минск, 1975г.
4. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
5. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
6. Журнал «Борьба – это классика»
7. Журнал «Чемпион клуб».

