

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Согласовано:

Директор МАОУ «Викуловская СОШ № 1»

 А.А. Лотов


Принята на заседании педагогического
совета № 2 от 25.08.2021 г.



Утверждена

Приказом № 60-ОД от 25.08.2021 г.

Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»

 С. В. Рот



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Борец»**


Срок реализации: 3 года

Разработчики программы:

Е.В. Григоренко, тренер-преподаватель

Рецензенты программы:

О. А. Старцева, заместитель директора по ФСР;


Н. А. Загородных, методист



СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Содержание программы спортивно-оздоровительной группы.	19
3.1.	Теоретическая подготовка	19
3.2.	Физическая подготовка	20
3.2.2.	Специально-подготовительные упражнения	22
3.2.3.	Специализированные игровые комплексы	23
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	31
6.	Наполняемость групп и определение максимального нагрузки	32
7.	Дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе.	32
8.	Воспитательная работа	35
9.	Антидопинговая работа	37
10.	Планируемые результаты освоения программы	38
11.	Паспортный и биологический возраст, как критерий отбора юных спортсменов	46
11.1.	Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	46
12.	Литература	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Борец» составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года),
3. Приказ Минобнауки России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронное обучение, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
4. Конвенция ООН «О правах ребенка»
5. «Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих предпрофессиональных программ Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» (Приказ №59 ОД - от 23.08.2021),
6. Договора о сетевой форме дополнительных общеобразовательных общеразвивающих/предпрофессиональных программ № 2 от 26 августа 2021,
7. Федерального закона № 329-ФЗ статьи 26 «Основные меры по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним».

Образовательные организации района обладают современной материально-технической базой, но на данный момент испытывают трудности в кадровых ресурсах, так как образовательные организации, расположены в сельской местности, зачастую вынуждены предлагать педагогическим работникам совмещение профилей, в связи с этим наблюдается перегрузка педагога. Проведя тщательный анализ результатов в инвентаризации кадровых, материально-технических и инфраструктурных ресурсов системы образования нашего района, можно сделать вывод о необходимой взаимопомощи, т.е. о необходимости организации сетевого партнерства образовательных организаций района с целью вовлечение детей в качественно новое дополнительное образование.

Программа реализуется в сетевой форме. Сетевой партнер - Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Викуловская средняя общеобразовательная школа №1». Сетевое взаимодействие заключается в организации учебного процесса с использованием материально-технических ресурсов МАОУ «Викуловская СОШ № 1». Расписание занятий согласовывается с директором МАОУ «Викуловская СОШ № 1».

Вольная борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. Цель единоборства в большинстве случаев - изменить положение соперника по отношению к площади опоры (борцовскому ковру), а основным доказательством преимущества одного из борцов является вынуждение соперника

коснуться спиной ковра. Поединок проводится в стойке и в партере, разрешаются действия ногами и захваты всех частей туловища. Запрещается проводить болевые действия, удары руками и ногами.

Вольная борьба относится к видам единоборств, характеризующимся постоянными и скоротечными изменениями условий протекания соревновательного поединка. В связи с этим она предъявляет к борцам повышенные требования развития общей выносливости, скоростно- силовых качеств, в частности способности к проявлению взрывных усилий, и координационных способностей, позволяющих находить правильные решения в различных эпизодах поединка. Поединок продолжается 6 минут (временной формат схватки два периода по 3 мин с 30- секундным перерывом на отдых) требует от борца высокого уровня развития специальной выносливости, которая обеспечивает необходимую эффективность и надежность всей схватки и соревнования в целом (до 5-6 схваток за один соревновательный день).

Универсальность борьбы как средства физического воспитания состоит в том, что единоборство - это не столько противопоставление силы, но прежде всего умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому боец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию, ему необходимы хладнокровие, выдержка, и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается боец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Высшим критерием международного признания является включение вольной борьбы в программу Олимпийских игр.

Актуальность программы: дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе, в отличие от ранее изданных программ по вольной борьбе **охватывает спортивно- оздоровительный этап обучения**, где он не был представлен. Отсутствие программы для спортивно-оздоровительного этапа не позволяло работать с детьми раннего возраста (6-10 лет). Данная программа направлена на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по вольной борьбе, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Цель программы: формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий вольной борьбой, воспитание социально-активной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям вольной борьбой; -развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

- формирование знаний, умений и навыков вольной борьбы;
- вовлечение детей, подростков в систему регулярных занятий физической культурой и вольной борьбой.

Дополнительная общеразвивающая программа по вольной борьбе охватывает спортивно-оздоровительный этап (СО) спортивной подготовки, регламентирует работу с детьми и подростками 6-17 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих до 15 октября текущего года.

Срок реализации программы: 3 года

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (СО) (в часах)		
		1 год обучения	2 год обучения	3год обучения
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	14
3	Специальная физическая подготовка	12	12	14
4	Технико-тактическая подготовка	14	16	16
5	Игры с элементами легкой атлетики	10	8	10
6	Игры с элементами гимнастики	5	14	7
7	Игры с элементами спортивных игр	17	8	7
	Всего часов:	72	72	72

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия
- групповые теоретические занятия

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и согласуется с директором МАОУ «Викюловская СОШ № 1».

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 8-10 мин в начале практического занятия).

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на практических занятиях продолжительностью 45 мин. рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3 - 5 мин.
- элементы акробатики 6-10 мин.
- игры в касания 4 - 7 мин.
- освоение захватов 6-10 мин.
- упражнения на борцовском мосту 5-7 мин.

Оставшееся время может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

		Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Игры с элементами легкой атлетики				
1	1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме.	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.
2	2	Игра «Два мороза»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
3	3	Игра «Воробьи и вороны»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
4	4	Игра «Светофор»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
Игры с элементами гимнастики				
5	1	Игра «Гусары»	ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
6	2	Игра «Кузнечики»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
7	3	Игра «Заколдованный»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические

		замок»	и ловкости. Подвижные игры.	элементы.
8	4	Игра «Зайцы на болоте»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
Игры с элементами спортивных игр				
9	1	Игра «Четыре мяча»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
10	2	Игра «Картошка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
11	3	Игра «Собачка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
12	4	Пионербол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
13	5	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.
14	6	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
15	7	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.
Игры с элементами спортивных игр				
16	8	Эстафеты с мячом	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч.

			и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Бросать мяч в кольцо.
17	9	Флорбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.
18	10	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
19	11	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
20	12	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.
21	13	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
22	14	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
Игры с элементами легкой атлетики				
23	5	Игра «Камыши и щуки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
24	6	Игра «Лиса и охотники»	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
25	7	Игра	ОрУ. Беговые	Знать и выполнять правила игры.

		«Волки во рву»	упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Правильно выполнять беговые упражнения.
26	8	Игра «Али-баба»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
27	9	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
28	10	Игра «Пятнашки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	
Игры с элементами спортивных игр				
29	15	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой
30	16	Фризбитаргет	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой
31	17	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой
32	18	Лапта	Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой

**Тематическое планирование
I год обучения**

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная. Игра «Два мороза».	1
2	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная. Игра «Два мороза»	1
3	Специальная физическая подготовка. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Два мороза».	1
4	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Общая физическая подготовка. Игра «Воробьи и вороны».	1

5	Специальная физическая подготовка. Игра «Светофор». Игра «Воробьи и вороны».	1
6	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя. Игра «Светофор».	1
7	Специальная физическая подготовка. Игра «Светофор». Игры в касании.	1
8	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Общая физическая подготовка.	1
9	Специальная физическая подготовка. Игра «Гусары» Игры в касании.	1
10	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя. Общая физическая подготовка.	1
11	Специальная физическая подготовка. Игра «Гусары» Игры в касании.	1
12	ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: правосторонняя, левосторонняя. Общая физическая подготовка.	1
13	Специальная физическая подготовка. Игра «Гусары» Игры в касании.	1
14	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая. Общая физическая подготовка.	1
15	Специальная физическая подготовка. Игра «Кузнечики» . Игры в касании.	1
16	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе Стойка: левосторонняя, высокая, средняя. Общая физическая подготовка.	1
17	Специальная физическая подготовка. Игры в касании.	1
18	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе Стойка: высокая, средняя, низкая Общая физическая подготовка.	1
19	Специальная физическая подготовка. Игры в касании. Игра «Заколдованный замок»	1
20	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе повторение всех стоек. Общая физическая подготовка.	1
21	Специальная физическая подготовка. Игры в касании. Игра «Заколдованный замок»	1
22	Возникновение и развитие борьбы в России. Партер: высокий. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика	1
23	Специальная физическая подготовка. Игра «Заколдованный замок», Игра «Зайцы на болоте»	1
24	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе Партер: высокий. Общая физическая подготовка.	1
25	Специальная физическая подготовка.	1
26	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе Партер: высокий, средний. Общая физическая подготовка.	1
27	Специальная физическая подготовка. Игра «Заколдованный замок» Игры в атакующие захваты.	1
28	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе Партер: средний, низкий. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1

29	Специальная физическая подготовка. Игра «Заколдованный замок» Игры в атакующие захваты.	1
30	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : средний, низкий.	1
31	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в атакующие захваты.	1
32	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : высокий, средний, низкий. Общая физическая подготовка.	1
33	Специальная физическая подготовка.	1
34	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : лежа на животе. Общая физическая подготовка.	1
35	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в атакующие захваты.	1
36	ТБ при занятиях вольной борьбы. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : лежа на животе. Общая физическая подготовка.	1
37	ТБ при занятиях вольной борьбы. Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в атакующие захваты.	1
38	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : лежа на животе, лежа на спине. Общая физическая подготовка.	1
39	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игра «Картошка».	1
40	Выступление российских борцов на международной арене. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : лежа на животе, лежа на спине. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
41	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игра «Картошка».	1
42	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : лежа на спине. На одном колене. Общая физическая подготовка.	1
43	Специальная физическая подготовка. Игра «Собачка» Игра «Картошка».	1
44	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : На одном колене, стойка на четвереньках. Общая физическая подготовка.	1
45	Специальная физическая подготовка. Игра «Собачка» Игра «Картошка».	1
46	Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : На одном колене, стойка на четвереньках. Общая физическая подготовка.	1
47	Специальная физическая подготовка. Игра «Собачка» Игра «Гусары».	1
48	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : стойка на четвереньках, на одном колене. Общая физическая подготовка.	1
49	Специальная физическая подготовка.	1

50	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : стойка на четвереньках, на одном колене. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
51	Специальная физическая подготовка. Игра «Собачка» Игра в касании.	1
52	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану»Игра в касании.	1
53	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : стойка на четвереньках, на одном колене. Общая физическая подготовка.	1
54	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану»	1
55	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : стойка на одном колене, мост. Общая физическая подготовка.	1
56	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану» Игра «Попади в цель»	1
57	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : мост, полумост. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
58	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану» Игра «Попади в цель»	1
59	Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : мост, полумост. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
60	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала»Игра «Попади в цель»	1
61	Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Основные положения в борьбе <i>Партер</i> : мост, полумост. Общая физическая подготовка.	1
62	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала»Игра «Попади в цель»	1
63	<i>Положения</i> в начале и конце схватки, формы приветствия. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
64	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала»Игра Игра «Камыши и щуки»	1
65	<i>Положения</i> в начале и конце схватки, формы приветствия. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
66	Специальная физическая подготовка.	1
67	<i>Положения</i> в начале и конце схватки, формы приветствия. Общая физическая подготовка.	1
68	Специальная физическая подготовка. Игры в наступашки.	1
69	<i>Дистанции</i> : ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
70	Специальная физическая подготовка. Игра «Третий лишний»	1
71	Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. <i>Дистанции</i> : ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1

72	Специальная физическая подготовка. Игры пожеланию.	1
ИТОГО		72

На случай работы в дистанционном формате тренировочной процесс будет проходить в форме ОФП посредством групп: ВК, вайбер, ватсап.

**Тематическое планирование
2 год обучения**

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Повторение упражнений и стоек борца.	1
2	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Повторение упражнений и стоек борца. Два мороза.	1
3	Специальная физическая подготовка. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Два мороза».	1
4	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Общая физическая подготовка. Повторение упражнений, стоек борца , партера.	1
5	Специальная физическая подготовка. Игры в касании затылок	1
6	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка, передвижение, изучение борцовского захвата. Общая физическая подготовка.	1
7	Специальная физическая подготовка. Игра «Светофор». Игры в касании спина	1
8	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка, передвижение, партер, борцовский захват. Общая физическая подготовка.	1
9	Специальная физическая подготовка. Игра «Гусары» Игры в касании поясница.	1
10	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: ближняя. Общая физическая подготовка	1
11	Специальная физическая подготовка. Игры в касании передняя часть живота. Игра «Гусары»	1
12	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: ближняя, средняя. Общая физическая подготовка	1
13	Специальная физическая подготовка. Игра «Гусары» Игры в касании левая часть живота.	1
14	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: ближняя, средняя, дальняя. Общая физическая подготовка.	1
15	Специальная физическая подготовка. Игры в касании левая подмышечная впадина.	1
16	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Общая физическая подготовка.	1

17	Специальная физическая подготовка. Игры в касании левое плечо.	1
18	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Общая физическая подготовка.	1
19	Специальная физическая подготовка. Игры в касании правая часть живота. Игра «Заколдованный замок»	1
20	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Общая физическая подготовка.	1
21	Специальная физическая подготовка. Игры в касании правая подмышечная впадина.	1
22	Возникновение и развитие борьбы в России. Защита: Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика	1
23	Специальная физическая подготовка. Игры в касании правое плечо.	1
24	Защита: Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват Общая физическая подготовка.	1
25	Специальная физическая подготовка.	1
26	Защита: Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват Общая физическая подготовка.	1
27	Специальная физическая подготовка. Игра «Заколдованный замок» Игры в касании правое плечо.	1
28	Контрприем: Перевод рывком за руку. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
29	Специальная физическая подготовка. Игры в касании левое бедро.	1
30	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Контрприем: Перевод рывком за руку. Общая физическая подготовка.	1
31	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в касании левая голень.	1
32	Контрприем: Перевод рывком за руку. Общая физическая подготовка.	1
33	Специальная физическая подготовка.	1
34	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра. Общая физическая подготовка	1
35	Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в касании правое бедро	1
36	ТБ при занятиях вольной борьбы. Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра Общая физическая подготовка.	1
37	ТБ при занятиях вольной борьбы. Специальная физическая подготовка. Игра «Четыре мяча» Игры в атакующие захваты.	1
38	Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра Общая физическая подготовка.	1
39	Специальная физическая подготовка. Игры в касании правое бедро	1
40	Выступление российских борцов на международной арене. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра Общая физическая подготовка.	1
41	Специальная физическая подготовка. Игра «Картошка». Игры в касании правая голень.	1
42	Защита: Захватить ноги атакующего спереди. Общая физическая подготовка.	1
43	Специальная физическая подготовка. Игра «Картошка». Игры в	1

	блокирующие захваты	
44	Защита: Захватить ноги атакующего спереди. Общая физическая подготовка.	1
45	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты	1
46	Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Защита: Захватить ноги атакующего спереди. Общая физическая подготовка.	1
47	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты.	1
48	Защита: Захватить ноги атакующего спереди. Общая физическая подготовка.	1
49	Специальная физическая подготовка.	1
50	Контрприем: Перевод нырком под руку. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
51	Специальная физическая подготовка. Игра в касании.	1
52	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану»Игра в касании.	1
53	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Контрприем: Перевод нырком под руку. Общая физическая подготовка.	1
54	Специальная физическая подготовка. Игра «Али-баба».	1
55	Контрприем: Перевод нырком под руку. Общая физическая подготовка.	1
56	Специальная физическая подготовка. Игры в касании.	1
57	Контрприем: Перевод нырком под руку. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
58	Специальная физическая подготовка. Игра «Мяч капитану» Игра «Попади в цель»	1
59	Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)Инструкторская и судейская практика.	1
60	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала»Игра «Попади в цель»	1
61	Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение. Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)Инструкторская и судейская практика.	1
62	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала»Игра «Попади в цель»	1
63	Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги. Инструкторская и судейская практика.	1
64	Специальная физическая подготовка. Игра «Вышибала» Игра «Камыши и шуки»	1
65	Защита: Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться. Инструкторская и судейская практика.	1
66	Специальная физическая подготовка.	1
67	Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги.. Общая физическая подготовка.	1
68	Специальная физическая подготовка. Игры в касании	1
69	Защита Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться. Инструкторская и судейская практика.	1

70	Специальная физическая подготовка. Игра по желанию.	1
71	Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Контрприем: Перевод рывком захватом руки и шеи сверху Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
72	Специальная физическая подготовка. Игры пожеланию.	1
ИТОГО		72

На случай работы в дистанционном формате тренировочной процесс будет проходить в форме ОФП посредством групп: ВК, вайбер, ватсап.

**Тематическое планирование
3 год обучения**

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Повторение упражнений и стоек борца.	1
2	ТБ при занятиях вольной борьбы. Общая физическая подготовка. Тактики борьбы Основные положения в борьбе Повторение упражнений и стоек борца.	1
3	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты.	1
4	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Общая физическая подготовка. Повторение упражнений, стоек борца , партера.	1
5	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты.	1
6	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка, передвижение, изучение борцовского захвата. Общая физическая подготовка.	1
7	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты.	1
8	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Стойка, передвижение, партер, борцовский захват. Общая физическая подготовка.	1
9	Специальная физическая подготовка. Игры в атакующие захваты.	1
10	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: Общая физическая подготовка	1
11	Специальная физическая подготовка. Игры в атакующие захваты.	1
12	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: Общая физическая подготовка	1
13	Специальная физическая подготовка. Игры в атакующие захваты.	1
14	Освоение элементов техники и тактики борьбы Основные положения в борьбе Дистанция: ближняя, средняя, дальняя. Общая физическая подготовка.	1
15	Специальная физическая подготовка. Игры в теснении.	1
16	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ: Перевод нырком захватом ног. Общая физическая подготовка.	1

17	Специальная физическая подготовка. Игры в теснении.	1
18	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ: Перевод нырком захватом ног. Общая физическая подготовка.	1
19	Специальная физическая подготовка. Игры в теснении.	1
20	Защита: Упереться предплечьем в грудь; а) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову. Общая физическая подготовка.	1
21	Специальная физическая подготовка. Игры в дебюты.	1
22	Возникновение и развитие борьбы в России. Защита: Упереться предплечьем в грудь; а) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
23	Специальная физическая подготовка. Игры в дебюты.	1
24	Контрприем: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху Общая физическая подготовка.	1
25	Специальная физическая подготовка.	1
26	Контрприем: Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху Общая физическая подготовка.	1
27	Специальная физическая подготовка. Игры в перетягивание.	1
28	Прием: Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой Инструкторская и судейская практика.	1
29	Специальная физическая подготовка. Игры в перетягивание.	1
30	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Прием: Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой Инструкторская и судейская практика.	1
31	Специальная физическая подготовка Игры с опережением и борьбой за выгодное положение	1
32	Защита: Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Общая физическая подготовка.	1
33	Специальная физическая подготовка.	1
34	Защита: Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Общая физическая подготовка	1
35	Специальная физическая подготовка. Игры за сохранение равновесия	1
36	ТБ при занятиях вольной борьбы. Защита: Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро. Общая физическая подготовка	1
37	ТБ при занятиях вольной борьбы. Специальная физическая подготовка. Игры за сохранение равновесия	1
38	Контрприем: Перевод рывком за руку (туловище с рукой) Общая физическая подготовка.	1
39	Специальная физическая подготовка. Игры с отрывом соперника от ковра	1
40	Выступление российских борцов на международной арене. Освоение элементов техники и тактики борьбы. Контрприем: Перевод рывком за руку (туловище с рукой) Общая физическая подготовка.	1
41	Специальная физическая подготовка. Игры с отрывом соперника от ковра	1
42	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ: Прием Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Общая физическая подготовка.	1

43	Специальная физическая подготовка. Игры с прорывом через строй, из круга	1
44	ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ: Прием Переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Общая физическая подготовка.	1
45	Специальная физическая подготовка. Игры с прорывом через строй, из круга	1
46	Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Защита: а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. Общая физическая подготовка.	1
47	Специальная физическая подготовка. Игры в блокирующие захваты.	1
48	Защита: а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. Общая физическая подготовка.	1
49	Специальная физическая подготовка.	1
50	Прием: Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
51	Специальная физическая подготовка. Игры с прорывом через строй, из круга	1
52	Специальная физическая подготовка. Игра мини-футбол.	1
53	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Прием: Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги. Общая физическая подготовка.	1
54	Специальная физическая подготовка. Игра Мини-футбол.	1
55	Защита: а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. Общая физическая подготовка.	1
56	Специальная физическая подготовка. Мини-футбол.	1
57	Защита: а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
58	Специальная физическая подготовка. Мини-баскетбол.	1
59	Контрприем: а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход вверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги Инструкторская и судейская практика.	1
60	Специальная физическая подготовка. Игра Мини-баскетбол.	1
61	Контрприем: а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход вверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги Инструкторская и судейская практика.	1
62	Специальная физическая подготовка. Игра Мини-баскетбол.	1
63	Прием: Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	1
64	Специальная физическая подготовка. Игра «Пятнашки»	1

65	Прием: Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки Инструкторская и судейская практика.	1
66	Специальная физическая подготовка.	1
67	Защита: Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего Общая физическая подготовка.	1
68	Специальная физическая подготовка. Игры в касании	1
69	Защита Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	1
70	Специальная физическая подготовка. Игра по желанию.	1
71	Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Контрприем: Выход наверх выседом. Общая физическая подготовка. Инструкторская и судейская практика.	1
72	Специальная физическая подготовка. Игры пожеланию.	1
ИТОГО		72

На случай работы в дистанционном формате тренировочной процесс будет проходить в форме ОФП посредством групп: ВК, вайбер, ватсап.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Игры с элементами легкой атлетики.

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики:

способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. «Физическая культура и спорт в России»

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Тема 2. «История развития спортивной борьбы»

Зарождение борьбы. Борьба - старейший, самобытный вид спорта. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Борьба в древней Греции. Участие борцов в Олимпийских играх древности.

Тема 3. «Вольная борьба в России»

Возникновение и развитие борьбы в России. Вольная борьба в СССР и современной России. Выступление российских борцов на международной арене. Рассказ о лучших спортсменах-борцах.

Тема 4. «Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой»

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Тема 7. «Подвижные игры, правила»

Необходимые условия для проведения подвижных игр, эстафет. Правила.

Тема 6. «Гигиена, питание и режим дня»

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Тема 7. «Специализированные игровые комплексы»

Игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты - сюжет, суть и смысл игры, основные требования к участникам, правила.

Тема 8. «Физическая подготовка борца»

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

3.2. Физическая подготовка

3.2.1. Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; змейкой; вперед, спиной вперед; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

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

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

Упражнения без предметов:

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

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными

движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

в) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на

ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

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

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

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

3.2.2. Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатки, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на

коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кувьрки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами - стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», «регби на коленях», перетягивание каната и др.

3.2.3. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка

представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

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

Изменение способов защиты, противодействия

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты - упоры правой-левой руками (в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутр и	Захват снаруж и	Захв ат изнутр и	Захват снаруж и
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в

решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими

заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера - одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой - спереди, сверху.

Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра - разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой - шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища - спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловища с руками* - спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками - голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к

действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными,

возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись - встретились;
- один партнер на коленях, другой - стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки - 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, па боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения: Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30 м на время, челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры; спуск с гор на лыжах и др. Упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности.

Освоение элементов техники и тактики

борьбы Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. **Партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. **Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Педагогический процесс осуществляется в очной форме обучения, с применением дистанционных технологий. Тренер-преподаватель первой квалификационной категории Григоренко Евгений Викторович осуществляет набор в группу спортивно-оздоровительной направленности детей, желающих заниматься спортивной (вольной) борьбой) и не имеющих медицинских противопоказаний. Отбирает наиболее перспективных обучающихся, для их дальнейшего спортивного совершенствования. Проводит учебно-тренировочную и воспитательную работу, используя разнообразные приемы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит тренировочные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и гигиены, а также современных информационных технологий с использованием наиболее эффективных методов спортивной подготовки обучающихся и их оздоровления. Организует разнообразные виды деятельности обучающихся, в т.ч. самостоятельную, исследовательскую, проблемное обучение, ориентируясь на их личность, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей; осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижение и подтверждение обучающимися уровней спортивной (физической) подготовки, оценивает эффективность их обучения с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в т.ч. текстовых редакторов и электронных таблиц в своей деятельности. Обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки обучающихся, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность учебно-тренировочного процесса. Ведет профилактическую работу по противодействию применению

обучающимися, воспитанниками различных видов допингов. Ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы, в том числе и с использованием электронных форм. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам, их заменяющим. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Выполняет правила по охране труда и пожарной безопасности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Борец» реализуется в сетевой форме. Сетевой партнер - Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Викуловская средняя общеобразовательная школа №1». Сетевое взаимодействие заключается в организации учебно-тренировочного процесса с использованием материально-технических ресурсов МАОУ «Викуловская СОШ № 1» (спортивный зал, шведская стенка), материально-технических ресурсов МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» (борцовский ковер, манекен).

6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Наполняемость групп и определение максимального объема недельной тренировочной нагрузки в академических часах

Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Продолжительность 1-го занятия (минут)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	15	15-20	45	20	До 2

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и др.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

7. ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Основные понятия раздела:

Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) – совокупность электронных информационных ресурсов, электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, соответствующих технических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме, независимо от их места нахождения.

Электронные информационные ресурсы (ЭИР) – источники информации, пользование которыми возможно только при помощи компьютера или подключенного к нему периферийного устройства.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) – совокупность представленных в электронно-цифровой форме средств обучения, включающих в себя структурированное предметное содержание (определяемое функциональным назначением и спецификой применения), которое представлено в стандартизированной форме, позволяющей осуществлять поиск ЭОР посредством технологической системы обучения.

Информационные технологии дистанционного обучения – технологии создания, передачи, хранения и воспроизведения (отображения) учебных материалов, организации и сопровождения учебного процесса обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Телекоммуникационная технология – вид дистанционной технологии обучения, базирующейся на использовании сетей телекоммуникации для обеспечения обучающихся учебными материалами и интерактивного взаимодействия между педагогическим работником и обучающимся.

Целями применения ДОТ являются:

- повышение качества обучения за счет применения средств современных информационных и коммуникационных технологий;
- предоставление возможности освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по месту жительства обучающегося или его временного пребывания (нахождения), а также предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся, обучения по индивидуальному учебному плану;
- повышение уровня доступности качественного образования для различных категорий обучающихся с учетом их индивидуальных образовательных потребностей;
- повышение эффективности организации образовательного процесса и учебной деятельности обучающихся, в том числе усиление личностной направленности процесса обучения, интенсификации самостоятельной работы обучающихся, обеспечение открытого доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое удобное для обучающихся время;
- оказание информационно-методической поддержки участникам образовательных отношений;
- интенсификация использования научно-методического потенциала Учреждения.

Формы применения ДОТ: проведение различных видов учебных занятий, организация самостоятельной работы обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости.

Порядок организации образовательной деятельности с применением ДОТ

1. Организация образовательного процесса с применением ДОТ производится в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области образования и локальными актами Учреждения. При использовании ДОТ по дополнительным образовательным программам, по которым не установлены государственные образовательные стандарты, формирование учебно-методического комплекса осуществляется с использованием соответствующих требований к минимуму содержания образовательных программ дополнительного образования.

2. ДОТ при реализации программ дополнительного образования, в том числе в сетевой форме, могут использоваться как частично, так и полностью, а образовательный процесс с использованием ДОТ может быть кратковременным или долговременным.

3. ДОТ обучения может быть использована Учреждением в случаях, если образовательный процесс невозможно организовать по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

4. Дистанционные образовательные технологии обучения могут быть использованы в процессе обучения одного обучающегося или группы.

Использование в образовательном процессе ДОТ определяется наличием необходимых условий для обеспечения прав обучающихся на получение качественного образования и должно обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствия качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям и возможностям, интересам и потребностям обучающихся.

5. Обучение с применением ДОТ основывается на обязательном сочетании активных форм дистанционных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

6. Учебный процесс с использованием ДОТ реализуется в следующих формах взаимодействия:

- асинхронной организации учебного процесса, которая обеспечивает обучающемуся возможность освоения учебного материала в любое удобное для него время и общение с педагогом с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени;
- синхронной организации учебного процесса, которая предусматривает проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с педагогом в режиме реального времени средствами ИКТ.

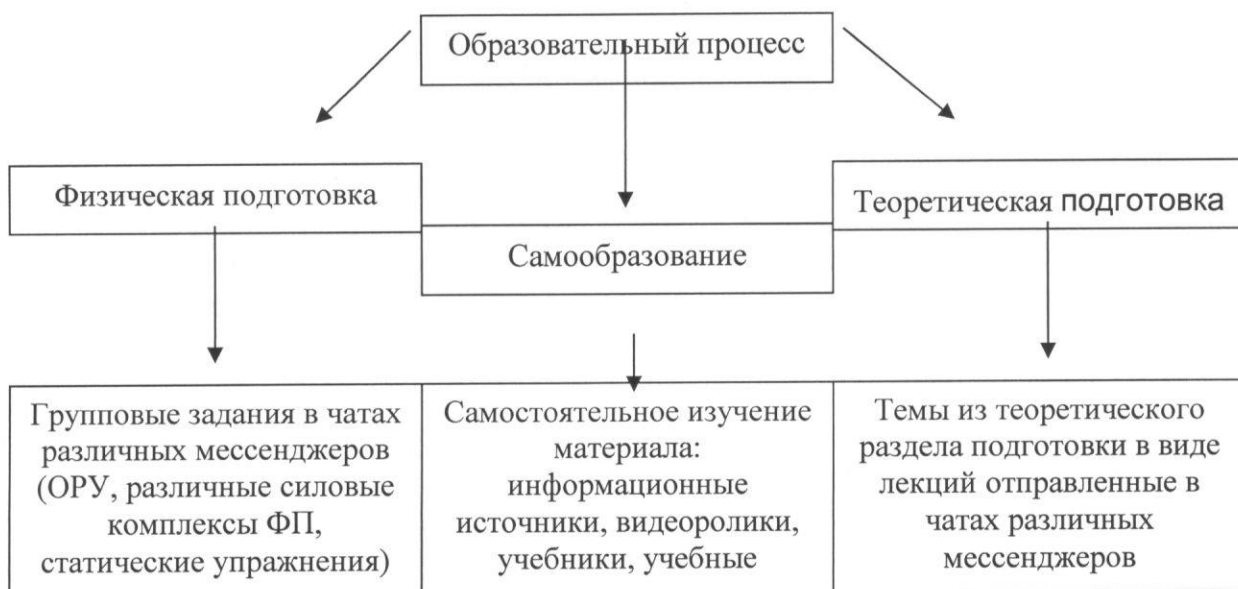
7. Учебный процесс с применением ДОТ организуется в форме:

- чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату;
- веб-занятия – дистанционные уроки, лекции, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых on-line или off-line с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет;
- консультации – форма индивидуального взаимодействия педагога с обучающимся;
- переписка посредством электронной почты с целью индивидуального и группового общения;
- самостоятельное изучение учебного материала. Время на самостоятельное изучение учебного материала определяется программой обучения с использованием ДОТ.

8. При организации учебного процесса с применением ДОТ используются специализированные ресурсы Интернет, предназначенные для дистанционного обучения, и иные информационные источники (электронные библиотеки, банки данных и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой образовательной программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебники, учебные пособия, хрестоматии, задачки, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладные программные средства и пр.

Примерный план образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий по виду спорта «гиревой спорт», по причинам отмены учебных занятий в активированные дни, приостановления учебного процесса в связи с введением карантинных мероприятий, чрезвычайных ситуаций и др.

Учебный процесс реализуется в следующей форме взаимодействия – асинхронной организации учебного процесса.



Отчет о проделанной физической работе предоставляется в виде видеотчета, фото отчета, пульсометрии занятия.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитание – прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Воспитательная система образовательного учреждения — это способ организации жизнедеятельности и воспитания членов детского сообщества, представляющий собой целостную и упорядоченную совокупность взаимодействующих компонентов и содействующий развитию личности, посредством создания доступной воспитательной среды.

В. А. Сухомлинский писал: «Обучение - важнейшее средство умственного воспитания. Успех умственного воспитания определяется такими факторами, как богатство всей духовной жизни школы, духовное богатство педагога, широта его кругозора, его эрудиция, культура, содержание учебных программ, характер методов обучения, организация умственного труда на уроке и дома».

Современный спорт предъявляет повышенные требования к человеку: хорошее здоровье, устойчивость психики, всестороннее развитие личности. Но спортивная тренировка не может ограничиться только физической, технической и тактической подготовкой. Обучение, воспитание и развитие личности - неразрывное целое.

Воспитание юного спортсмена рассматривается как сложная педагогическая система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

Детско-юношеская спортивная школа имеет широкий спектр возможностей и ресурсов для воспитания жизнеспособной личности посредством ее включения в социальное творчество и социальные отношения. В силу своей уникальности дополнительное образование способно раскрыть личностный потенциал ребёнка, стать сферой социальной открытости, подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде.

Воспитательная работа включает в себя три направления:

1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей; знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

2. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

3 Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Работа с родителями

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения(организация и проведение открытых занятий для родителей).

9. АНТИДОПИНГОВАЯ РАБОТА.

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий среди обучающихся, является повышение уровня знаний по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борец» предусмотрено проведение антидопинговой пропаганды среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!». Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

10. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Техника и тактика
- технику безопасности на занятиях. - историю развития вольной борьбы в России. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов. - правила соревнований по вольной борьбе.	- освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	- овладение основами техники элементов вольной борьбы.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и вольной борьбой в частности.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой);

Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	б) опереться рукой в голову и отбросить ноги назад	б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
--	--	---

Броски поворотом (мельницы)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади

Броски вращением (вертушки)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват - сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой - защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.

- Перевод рывком за руку - переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног - переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку - защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку - защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
-------	--------	------------

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
--	---	--

Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее	ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку	б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставив ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход наверх выседом

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом о захватом запястья и одноименной голени; б) выход вверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади - сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу - спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу - переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Переворот перекатом с захватом шеи с бедром - защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

11. ПАСПОРТНЫЙ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ, КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Комплектование спортивной школы основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Практика показывает, что дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст - акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста - ретарданты).

Под *биологическим возрастом* понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них является костный возраст. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации.

Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и *моторный (двигательный) возраст*, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимо тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся.

11.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под *акселерацией* понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых *ретардантов*, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на

различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 8).

Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по В.К. Бальсевичу

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F, M	F, M	F, M	F, M	F		F	F, M	F, M	M	M	M
Мышечная масса			F		F, M		F, M	F, M	F, M	M	M	M
Быстрота		F	F, M	F, M	M	F, M	F	M	M	M		
Сила (общая)					F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M
Скоростно-силовая подготовка			F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	F, M	M	
Выносливость – общая			F	F, M	F, M	M		F, M	F, M	M	H	
Гибкость	F	F, M	F, M	F	F	F, M	F, M	F	F	F	F	
Координация – общая		F, M	F, M	F, M	F, M	M	M	F, M	F, M	F, M		
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F - женский пол, *M* - мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, 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.

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.

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.

Модель построения тренировки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе (За основу модели многолетней тренировки взята часть программы многолетней подготовки борцов А.А. Новикова и А.И. Колесова (1976), переработанная и адаптированная в соответствии с рекомендациями В.П. Филина (1980) и Г.С. Туманяна (1984) (дополнена в 2012 году)

Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап подготовки (СО) весь период подготовки
<i>Обучающиеся</i>	Новички 6-18 лет
<i>Группы подготовки</i>	Спортивно-оздоровительные группы
<i>Тренеры</i>	Специалисты, владеющие оздоровительными навыками, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства
<i>Основные методы тренировки</i>	Игровой, равномерный, повторный
<i>Формы организации тренировочного процесса</i>	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности
<i>Условия подготовки</i>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки
<i>Цель подготовки</i>	Оздоровление подрастающего поколения, привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой
<i>Основные задачи по видам подготовки:</i> а) Идеино-патриотическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения
б) Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе
в) Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств
г) Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений
<i>Средства восстановления</i>	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические - душ, баня
<i>Система контроля:</i> а) организации системы подготовки	Наполняемость оздоровительных групп, систематичность посещаемости занятий

<p><i>в) специальной психологической подготовки</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; • определение степени дисциплинированности; трудолюбия; культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости; определение коэффициента надежности.
<p><i>г) физической подготовки</i></p>	<p>Динамика нормативов по общей физической подготовке.</p>
<p><i>д) технико-тактической подготовки</i></p>	<p>Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой</p>
<p><i>Ограничения функционирования</i></p>	<p>Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития</p>
<p><i>Ожидаемые результаты</i></p>	<p>Новички: Комплектование тренировочных групп раннего возраста; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; динамика роста физических качеств; Повышение уровня ОФП и СФП</p>

12. ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Вольная борьба», Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П.-М., Советский спорт, 2009.213 стр.
2. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
4. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.

Дополнительная

1. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. - М.: ФиС, 1977.- 216с.
2. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986. - 304 с.
3. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986. - 36 с.
4. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
5. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
6. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
7. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
8. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.
9. Подливаев Б. А., Сукоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.
10. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
11. Преображенский С. А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А. Н.Ленца. - М.: ФиС, 1964. - 495 с.
13. Тотоонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996).- Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. - 256 с.
14. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - М.: Советский спорт, 1997.
15. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: ФИС 1979. - 142 с.
16. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - М.: ФОН, 1997. - 166 с.
17. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгмадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.

Интернет ресурсы

wrestrus.ru - федерация вольной борьбы России
 mhealth.ru - причины, по которым следует заняться вольной борьбой
 borcy.narod.ru - основные приемы вольной борьбы