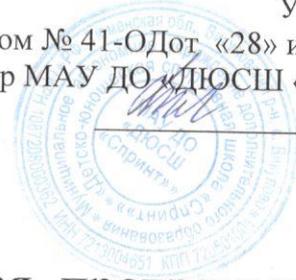


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Принята на заседании педагогического
совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОДот «28» июля 2023г
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»
С.В. Роот



**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физкультурной культуры и спорта
по спортивной (вольной) борьбе**

Объем: 340 ч.

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Место реализации: с. Викулово, ул.

Кузнецова, д.53

Разработчик программы:

тренер-преподаватель по спортивной (вольной) борьбе

Григоренко Евгений Викторович,

с. Викулово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|--------|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 6 |
| 3. | Содержание программы | 8 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 8 |
| 3.2. | Физическая подготовка | 8 |
| 3.2.1. | Общеразвивающие упражнения | 8 |
| 3.2.2. | Специально-подготовительные упражнения | 10 |
| 3.2.3. | Специализированные игровые комплексы | 12 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка. | 19 |
| 5. | Организационно-педагогические условия реализации программы. | 20 |
| 6. | Оценочный материал | 24 |
| 7. | Техника безопасности на занятиях спортивной (вольной) борьбы, | 27 |
| 8. | Рабочая программа по спортивной (вольной) борьбе | 29 |
| 9. | Воспитательная работа | 30 |
| 10. | Материально техническое обеспечение. | 33 |
| 11. | Кадровое обеспечение. | 33 |
| 12. | Форма контроля. | 34 |
| 13. | Методический материал. | 34 |
| 14. | Антидопинговая работа. | 35 |
| 15. | Информационное обеспечение. | 36 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной (вольной) борьбе МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей спортивной (вольной) борьбы и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивной (вольной) борьбы.

Программа реализуется в сетевой форме. Сетевой партнер - Муниципальное автономное образовательное учреждение «Викуловская СОШ № 1». *Сетевое взаимодействие заключается в организации учебного процесса с использованием материально-технических ресурсов МАОУ «ВСШ № 1».* Расписание занятий согласовывается с директором МАОУ «ВСШ № 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 коврику), 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.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности спортивной (вольной) борьбы в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на территории Викуловского муниципального района. Программа

направлена на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта спортивная (вольная) борьба, обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Направленность программы:

- по содержанию - физкультурно – спортивная;
- по функциональному предназначению – обучающая, учебно – познавательная;
- по форме организации – групповая;
- по времени реализации – краткосрочная (4 месяца)

Особенности реализации программы: Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярным среди школьников и молодежи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Адресат дополнительной развивающей программы: программа в области физической культуры и спорта по волейболу 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.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика: Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная (вольная) борьба» разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте от 6 до 17 лет. Срок её реализации – 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Уровень: стартовый

Объем: программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября 2023 г. по 31 декабрь 2023 г. СОГ-1- 136 часов, СОГ-2- 136 часов, СОГ-3-34 часа, СОГ-4-34 часа. Занятия проводятся в СОГ -1 и СОГ-2- 8 часов в неделю, СОГ-3 и СОГ-4 2 часа в неделю в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, демонстрационный.

Особенностью организации образовательного процесса является дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей

программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Режим занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю по академическому часу, где академический час равен 1ч 30 мин в СОГ- 1 и СОГ- 2; и в группе СОГ -3 и СОГ-4 по 1 часу, 2 раза в неделю

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники спортивной (вольной) борьбы, а также записи тренировок (с расчетом 30 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий по спортивной (вольной) борьбе, воспитание социально-активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной (вольной) борьбы, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов в борьбе.
- Освоение учащимися знаний для занятий спортивной (вольной) борьбой,
- Овладение умениями и навыками приемов по спортивной (вольной) борьбе.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Планируемый результат освоения программы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивной (вольной) борьбе являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными являются умения характеризовать действия и поступки, находить ошибки в выполнении упражнений, планировать собственную деятельность, управлять эмоциями.

Предметными являются знания правил техники безопасности и профилактики травматизма; формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей; формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений; овладение ЗУН спортивной борьбы.

Основные направления реализации программы: Организация и проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий спортивной(вольной) борьбы, организация и проведение мероприятий по предупреждению травматизма.

2. Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---------------------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Группа СОГ 1 | | | | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ, наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ, наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 6 | | 6 | наблюдение |
| Итого: | | 136 часов | | | |
| Группа СОГ 2 | | | | | |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | | 40 | объяснение, показ, наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ, наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 6 | | 6 | наблюдение |
| Итого: | | 136 часов | | | |
| Группа СОГ 3 | | | | | |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ |

| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ |
|---------------------|-------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| 4. | Техническая подготовка | 5 | | 5 | объяснение, показ, наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | | 5 | объяснение, показ, наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 | | 4 | наблюдение |
| Итого: | | 34 часа | | | |
| Группа СОГ 4 | | | | | |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | беседа |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | объяснение, показ |
| 4. | Техническая подготовка | 5 | | 5 | объяснение, показ, наблюдение |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | | 5 | объяснение, показ, наблюдение |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 | | 4 | наблюдение |
| Итого: | | 34 часа | | | |

Наполняемость групп и объем недельной нагрузки

| Название спортивного этапа | | СОГ 1 | СОГ 2 | СОГ 3 | СОГ 4 |
|------------------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|
| Минимальный количественный состав занимающихся | | 13 | 13 | 15 | 12 |

3. Содержание программы.

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 и 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 ПРОФИЛАКТИКА 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, быстрой, 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 (педальирование) 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 вверх - 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 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); кувьрки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой сверху (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 лопатка, 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. Кувырки: 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 заблокировав 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 | | | |
|-------|-------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
| | Левой | Правой | Не прижимая руку к туловищу | | Прижимая руку к туловищу | |
| | | | Захват изнутри | Захват снаружи | Захват изнутри | Захват снаружи |
| 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. Туловище 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 отступить - 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 4x4, 3x3, 2x2 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 вверх 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, на 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. Техничко-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 программ

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 и теоретические занятия
- тестирование

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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.

| № п/п | Тема | Основное содержание по теме | Характеристика деятельности учащихся |
|-------|------|-----------------------------|--------------------------------------|
|-------|------|-----------------------------|--------------------------------------|

| Игры с элементами легкой атлетики | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Игра «Два мороза» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 3 | Игра «Воробьи и вороны» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 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 | Игра «Гусары» | ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. |
| 6 | Игра «Кузнечики» | ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. |
| 7 | Игра «Заколдованный замок» | ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. |
| 8 | 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 | 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 | 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 | 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 | Пионербол | ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч. |
| 13 | 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 | Игра | ОрУ. с мячом. Развитие | Знать и выполнять правила игры. |

| | | | |
|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| | «Попади в цель» | ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. | Правильно подавать и ловить мяч. |
| 15 | 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 | Эстафеты с мячом | 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. |
| 17 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | Игра «Камыши и щуки» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 24 | Игра «Лиса и охотники» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 25 | Игра «Волки во рву» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 26 | Игра «Али-баба» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 27 | Игра «Третий лишний» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения. |
| 28 | Игра «Пятнашки» | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. | |

| Игры с элементами спортивных игр | | | |
|----------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | Бадминтон | Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой |
| 30 | Фризбитаргет | Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой |
| 31 | Алтимат | Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой |
| 32 | Лапта | Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой |

6.Оценочный материал

Система контроля и зачётные требования

Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний
2. Оценка уровня физической подготовки
3. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы спортивно оздоровительного этапа могут использоваться тесты, оценивающие физические качества. Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных группы нормативы, главным образом, носят необязательный характер. Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

После освоения программы занимающиеся должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь;
- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть:

- знаниями и навыками в организации и проведения соревнований;
- элементы акробатики и гимнастики.

Зачетные требования представленные в таблице, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений с учетом весовых категорий. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из шести нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения | Весовые категории и оценка в баллах | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|-----|----------|-----|-----|-----------------|------|-----|-----|------|-----|
| | | 26-40 кг | | | 41-50 кг | | | 51-60 кг и выше | | | | | |
| | | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м с хода (с) ЮНОШИ | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,8 | 9,6 | 9,2 | 9,9 | 9,6 | 9,9 | 9,6 | 10,0 | 9,7 |
| 1а | Челночный бег 3х10 м с хода (с) ДЕВУШКИ | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 10,1 | 9,8 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 9,7 | 9,7 | 9,7 | 9,7 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) ЮНОШИ | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 2а | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз) ДЕВУШКИ | 10 | 13 | 15 | 9 | 12 | 15 | 8 | 12 | 15 | 8 | 12 | 14 |
| 3. | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) ЮНОШИ | 15 | 20 | 25 | 14 | 19 | 24 | 14 | 18 | 24 | 14 | 18 | 24 |
| 3а | Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) ДЕВУШКИ | 12 | 15 | 17 | 11 | 14 | 16 | 10 | 13 | 15 | 10 | 13 | 15 |
| 4. | Прыжки в длину с места (см) ЮНОШИ | 130 | 135 | 140 | 135 | 140 | 145 | 135 | 140 | 145 | 135 | 140 | 145 |
| 4а | Прыжки в длину с места (см) ДЕВУШКИ | 125 | 130 | 135 | 130 | 135 | 140 | 125 | 130 | 140 | 125 | 130 | 135 |
| 5. | Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) ЮНОШИ | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 5а | Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) ДЕВУШКИ | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 6. | Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) ЮНОШИ | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 8 | 9 |
| 6а | Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) ДЕВУШКИ | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 7 | Отброс ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги) за 10 с (раз) ЮНОШИ И ДЕВУШКИ | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Календарный учебный график программы:

| Дисциплина Вольная борьба (спортивная) | Сроки реализации | Количество учебных недель | Всего академических часов в период освоения | Количество часов в неделю | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |
|-------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| СОГ-1 | 4 месяца | 17 | 136 | 8 | 4 занятия по 2 часа |
| СОГ -2 | 4 месяца | 17 | 136 | 8 | 4 занятия по 2 часа |
| СОГ -3 | 4 месяца | 17 | 34 | 2 | 2 занятия по 1 часу |
| СОГ-4 | 4 месяца | 17 | 34 | 2 | 2 занятия по 1 часу |

7. Техника безопасности на занятиях спортивной (вольной) борьбы.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям вольной борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

1.4. Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

- 2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
- 2.4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
- 3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:
- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
 - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
 - не допускается применение запрещённых приёмов;
 - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
 - нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
 - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
 - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- 3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.6. При изучении приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коверу или партнёру.
- 3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
- 3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
- 4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. Рабочая программа по спортивной (вольной) борьбе

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей спортивной (вольной) борьбе и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивной (вольной) борьбе.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 16 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий по спортивной (вольной) борьбе, воспитание социально-активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной (вольной) борьбы, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов в борьбе.
- Освоение учащимися знаний для занятий спортивной (вольной) борьбой,
- Владение умениями и навыками приемов по спортивной (вольной) борьбе.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Сроки освоения программы: 4 месяца

Календарно- тематическое планирование занятий (Приложение 1).

9. Воспитательная работа.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДИУСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;
- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;
- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г.№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".
- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по волейболу проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

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:

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

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

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского 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.

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.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, 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.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Месяц | Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде. |
| Сентябрь | «Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог |
| Октябрь | Конкурс рисунков « Мой край родной» |
| Ноябрь | Анкетирование « Я и семья» |
| Декабрь | Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны. |
| Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация | |
| Сентябрь | День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа |
| Октябрь | День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления. |
| Ноябрь | День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором. |
| Декабрь | День профессионального самоопределения « Международный день гражданской авиации»- видеоролик. |
| Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) | |
| Сентябрь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Октябрь | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Ноябрь | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Декабрь | Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья» |

10. Материально техническое обеспечение предусматривает: спортивный зал, борцовский ковер, тренажерный зал, мячи набивные, гимнастические скамейки, скакалки, борцовские жгуты, маникен, гимнастические маты, секундамер, свисток. При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве

основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

11. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **по спортивной (вольной) борьбы** реализует тренер-преподаватель по спортивной (вольной) борьбе, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н)

12. Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд

13. Методический материал

Подготовка юного борца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же

специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

14. 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 образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду 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.

План антидопинговой работы

| Месяц | Наименование темы |
|--------------|-----------------------------------------------|
| Сентябрь | Психологические последствия допинга. |
| Октябрь | Допинг и зависимое поведение. |
| Ноябрь | Как выявляют допинг? |
| Декабрь | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |

15. Информационное обеспечение.

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. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
8. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
9. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
10. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
11. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
12. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказ от 27.03.2013 №145
14. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
15. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.

**Календарно-тематическое планирование
на период реализации программы (с 01.09.2023 по 31.12.2023 г.) для групп СОГ1 и СОГ2**

| № п/п | Содержание | Учебные дни/месяц | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | ТБ при занятиях вольной борьбы | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Теоретическая подготовка | | | | | | | + | | | | | | | | | | |
| 3 | Общая физическая подготовка | + | + | + | | + | + | + | | | | + | | | + | | | |
| 4 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | + | | | | + | | | | + | |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | + | + | + | | + | + | + | | | | + | | + | + | + | | + |
| 6 | Контрольные испытания | | | | | | | | | | | | | | | | + | |
| 7 | Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | | | | | + | | | | + | | | | + | | | | + |
| 9 | Психологический | | | | | + | | | | + | | | | + | | | | + |

