

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.  
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской  
области**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ  
пос. Комсомольский  
от 03 августа 2023 г.  
протокол № 1

Утверждена:  
Приказом № \_\_\_\_\_  
От 03 августа 2023 г.  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Комсомольский  
\_\_\_\_\_ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
вольная борьба

**«Борись и побеждай»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Мартынов С.В.

тренер-преподаватель

2023

г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка.	3
2. Цели и задачи.	6
3. Учебный план.	7
4. Разделы подготовки.	13
5. Контрольные нормативы.	19
6. Воспитательная работа.	19
7. Материально-техническая база.	23
8. Список использованной литературы.	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Вольная борьба» является **Модульной**, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и физической культуры и спорта, на основании документов регламентирующих деятельность спортивных школ.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

**Направленность** программы «Вольная борьба» физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Актуальность** программы обусловлена в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы подготовку юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Программа представлена по основным разделам:

- физическая подготовка;
- технико- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- соревновательная деятельность.

Физическая подготовка подразделяется на два раздела: общую (ОФП) и специальную(СФП) физическую подготовку.

ОФП- предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

СФП- предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами избранного вида спорта.

Тактико-техническая подготовка- представляет собой изучение техники и тактики избранного вида спорта, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинации.

Теоретическая подготовка- дает обучающимся представление как и почему следует осваивать те, или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, об истории развития, о правилах соревнования избранного вида спорта, требованиях техники безопасности во время тренировочных занятий и во время соревнований, о личной и общественной гигиене, о строении человека, о запрещенных средствах и мероприятиях в спорте.

Соревновательная деятельность- согласно календарного плана спортивных мероприятий, выполнение требований ЕВСК.

Система однолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую выполнению конкретных задач,

средств, методов, форм подготовки обучающихся определенных возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств, наиболее благоприятные для этого.

### **Планируемые результаты**

- выполнение в совершенстве общефизических упражнений;
- выполнение в совершенстве специальных физических упражнений;
- выполнение в совершенстве определенных технико-тактических приемов.

### **Основные формы организации занятия:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- медицинское тестирование и контроль.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Вольная борьба» является формирование следующих

универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности спортсмена на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы тренера и спортсмена;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на борцовском ковре и следовать им;
- нарабатывать лидерские качества.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и с манекеном.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

**Основные задачи** на спортивно - оздоровительном этапе:

- привлечение к занятиям физическими упражнениями населения и проведение данных занятий для достижения физического совершенства;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Соотношение средств физической и технико- тактической подготовки на первый год обучения(%):

Вид подготовки	спортивно – оздоровительный этап
Общая физическая	50
Специальная физическая	35
Технико-тактическая	15

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Распределение часов по видам подготовки

№ п\п	Наименование модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория Общая физическая подготовка	46	9	37
2.	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	61	-	61
3.	Инструкторская и судейская практика Соревнования Контрольные испытания (приемные и переводные)	19	-	19
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>9</b>	<b>117</b>

### Модуль №1 «Теория. Общая физическая подготовка» (46 часов)

**Цель модуля:** изучить правильность выполнения упражнений общей подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса, бег, мост, складка, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.

#### **Задачи модуля:**

##### *Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов по вольной борьбе;
- обучение правилам поведения на занятиях;

##### *Воспитательные:*

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

##### *Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;

**Учебно-тематический план модуля «Теория. Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	7	2	5	Опрос
2.	Подвижные игры	8		8	Педагогическое наблюдение
3.	ОФП	26	2	24	Прием нормативов
4.	Техническая подготовка	3		3	Прием нормативов
5.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Опрос, прием нормативов, подведение итога освоения модуля
	<b>ИТОГО:</b>	46	5	41	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся идет укрепление физического здоровья, развитие координации движения, формирование осанки. Так же, спортивные методы, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка.

**Модуль №2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка» (61 час)**

**Цель модуля:** формирование основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе. Закрепить правильность выполнения упражнений общей подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса,



бег, мост, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке. Обучение различным проходам в ноги.

### **Задачи модуля:**

#### *Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов вольной борьбе;
- обучение правилам поведения на занятиях;

#### *Воспитательные:*

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитания самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

#### *Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

### **Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	4	2	2	Опрос
2.	Подвижные игры	8		8	Педагогическое наблюдение
3.	ОФП	38	2	36	Прием нормативов
4.	Техническая подготовка	5		5	Прием нормативов
5.	СФП	6		6	Педагогическое наблюдение

б.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	--	--	--	Опрос, прием нормативов, подведение итога освоения модуля
	<b>ИТОГО:</b>	61	4	57	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся идет укрепление физического здоровья, развитие координации движения, формирование осанки. Так же, спортивные методы, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка. В процессе подготовки, занятия вольной борьбой помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

**Модуль №3 «Инструкторская и судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания ( приемные и переводные)» (19 часов)**

**Цель модуля:** формирование основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение вольной борьбе. Изучить правильность выполнения упражнений общей подготовки – отжимания от пола, приседания, упражнения для мышц пресса, бег, мост, шпагат, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке и программу технической подготовки, соответствующей детям 8 лет. Обучение различным способам переворотов в партере рычагом.

**Задачи модуля:**

*Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приёмов вольной борьбы;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также

участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

- обучение правилам поведения на занятиях;

*Воспитательные:*

- воспитания интереса к занятиям вольной борьбой;
- воспитания самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитания уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

*Развивающие:*

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

**Учебно-тематический план модуля «Инструкторская и  
судейская практика. Соревнования. Контрольные испытания  
(приемные и переводные)»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	1		1	Опрос
2.	Подвижные игры	5		5	Педагогическое наблюдение
3.	ОФП	7		7	Прием нормативов
4.	Техническая подготовка	3		3	Прием нормативов
5.	СФП	2		2	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие по освоению	1		1	Опрос, прием нормативов, подведение итога освоения модуля

	модуля программы				
	<b>ИТОГО:</b>	19		19	

В результате освоения данного модуля программы обучающиеся сдают контрольно – переводные нормативы, соответствующие своему возрасту и выполнению упражнений общей подготовки, изучаемые в течении года.

### **Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации вольная борьба:**

Технические навыки:

- жизненно-необходимые навыки – прыжки, бег, ползание, отжимания, подъем корпуса, приседания;
- стойка вольного борца;
- различные перемещения в различных стойках;

Тактические навыки:

- умение поведения в коллективе;
- уход от захватов;
- овладение приемом перевод рывком за руку;
- овладение приемом нырок под руку;
- Овладение упражнениями с применением приема нырок под руку.

### **Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе.**

- Теоретическая подготовка - ознакомление с историей борьбы, значением физической культуры в жизни.
- Физическая и специальная подготовка- укрепление здоровья, улучшение физического развития.
- Техническая подготовка- ознакомиться с основами техники.
- Медико-биологический контроль -определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств.
- Воспитательная работа и психологическая подготовка- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой.

## 4. РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ.

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Перечень тем теоретических занятий:

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.

**Вольная борьба в России.** История вольной борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, в регионе. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Анализ выступления Хакасских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.** Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие". Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося. Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система.

**Гигиена, закаливание, питание и режим борца.** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

### **Техника безопасности на занятиях по борьбе.**

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны сделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

**Профилактика травматизма на занятиях по борьбе.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

*Основные приемы самостраховки:*

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;

- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

*Борец должен:*

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

**Врачебный и педагогический контроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Организация и формы работы по врачебному контролю. Объективные данные: вес, динамометрия, пирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме.

Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям греко- римской борьбой.

### **Основы техники и тактики спортивной борьбы.**

Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца:

*Стойка* – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

*Передвижения борца* - обычными шагами, подшагиванием.

*Дистанции* - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Повороты* - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

*Упоры, нырки, уклоны.*

*Захваты:* одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

*Падения* - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

*Страховка* и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

*Положения борца:*

- по отношению к ковра (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку);

- по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

*Сближение с партнёром* – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

*Усилия борца:*

- направленные на нарушение равновесия противника вперед;
- направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

*Закрепление техники* выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения:

- в стандартных ситуациях;
- в условиях перемещения противника;
- при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### **Общая физическая подготовка.**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

**Строевые упражнения:** выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

**Ходьба** чередованием с бегом, спортивная ходьба.

**Бег:** обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы.

**Подвижные игры** с мячом, эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.

**Подтягивания** на перекладине.

**Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** со скакалкой, с тесненным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

**Упражнения специально-физической подготовки:**



*Упражнения для укрепления мышц шеи* наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

*Упражнения на мосту:* вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

*Упражнения с партнером:* поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на дугой; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

**Специальные игровые упражнения:** игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Основные положения в борьбе:**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партнер:* 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.).

Приемы борьбы в партере: - накат с рукой ( свободной рукой отключаем руку соперника предварительно обхватив второй рукой за пояс и соединяем руки в захват так, чтобы рука соперника была в захвате, затем прокручиваем через мостик, можно несколько раз);

- прием промокашка (забираем шею и ногу соперника одновременно, при этом головой упираемся в ребра соперника и соединяем руки в замок, затем переворачиваем соперника на лопатки)

Приемы борьбы в стойке: - сбивание рук и проход в две ноги (руками сбиваем в верх или вниз руки соперника и шагаем правой ногой между ног соперника, обеими руками обхватываем его ноги и прижимаем к себе, затем второй ногой догоняем и сбиваем соперника с ног).

- проход в одну ногу с переходом за вторую ( шагаем правой ногой между ног соперника и ловим его правую ногу, прижимая руками к себе переходим за вторую ногу и сбиваем соперника).

*Комбинации приемов:* Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

### **Врачебный и педагогический контроль.**

Медицинское заключение от участкового педиатра по месту проживания – 2 раза в год (сентябрь, январь);

Педагогические средства восстановления – соответствие объема и интенсивности нагрузки функциональному состоянию организма спортсменов.

Гигиенические средства – сауна, горячий душ, витаминизация, прогулки на свежем воздухе.

## 5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Сроки сдачи контрольных нормативов – октябрь, апрель.

упражнения	до 30 кг.	до 40 кг.	св.40 кг.
Бег 60 м (с)	9,4	9,4	9,6
Бег 400 м (мин,с)	1,14	1,14	1,19
Подтягивание на перекладине (кол. раз)			
Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	40	25
Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	18	18	12
Прыжок в длину с места (см)	170	170	170
Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,9	8,0

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Педагогические принципы воспитания:

- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности;
- единство обучения и воспитания;
- гуманизм;

Направления воспитательного процесса:

- государственно- патриотическое ( верность Отечеству);
- нравственное ( чувство долга, честь, совесть, уважение, доброта);
- профессиональное ( волевые, физические качества);
- социально- патриотическое (коллективизм, толерантность);
- социально- правовое (законопослушность);

- социально- психологическое (положительный морально- психологический климат в коллективе).

#### Задачи воспитания:

- преданность идеалам Отечества, развитие самоотверженности и воли в выполнении поставленной задачи;
- понимание целей и задач подготовки к соревнованиям;
- приобщение к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, избранного вида спорта, формирование потребности в их умножении;
  - развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде, к соперникам;
  - развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;
  - формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома и в общественных местах на все это должен обращать внимание тренер.

#### Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки:

- психолого- педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально- организующие.
- психологические – социально-игровые, ментальные, суггестивные.
- психофизиологические – психофармакологические, дыхательные, аппаратурные.

Направленность воздействия:

- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;

- на нравственную сферу;
- на интеллектуальную сферу;
- на психомоторную сферу.

Развитие волевых качеств единоборцев.

Настойчивость, для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные встречи, применять «спуртовую» работу на снарядах.

Инициативность, для развития этого качества необходимо требовать от спортсмена активных действий, полезно использовать «связки», «комбинации», во время тренировочных встреч, применять ложные действия.

Целеустремленность можно воспитать при условии, если спортсмен проявляет глубокий интерес к избранному виду спорта и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Развитие выдержки воспитывается выработкой у спортсмена стойко переносить в поединках болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках, сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение следует рассматривать как урок. После поражения следует проанализировать встречу, указать на допущенные ошибки, промахи и вести работу по совершенствованию техники, тактики и физических качеств спортсмена.

Самообладание, способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление), не сдаваясь продолжать следовать избранным путем.

## Перечень мероприятий по воспитательной работе.

№ п/п	перечень мероприятий	этап начальной подготовки 1 года обучения	
<b>Нравственное воспитание</b>			
1	Собрания		
2	Беседы о трудовых, ратных, спортивных подвигах		
3	Беседы о выдающихся спортсменах		
4	Беседы о культуре поведения спортсмена.		
5	Посещение исторических мест		
6	Торжественное чествование победителей спортивных соревнований.		
7	Торжественное вручение наград, дипломов, грамот, значков и т.д.		
8	Встречи с передовыми людьми.		
<b>Практические мероприятия</b>			
1	Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления, распределении общественных поручений: староста группы, капитан команды, помощник тренера, фотограф, ответственный за отдельные поручения.		
2	Установление постоянной связи с родителями и учителями, с целью контроля за успеваемостью, посещаемостью занятий, нарушениями дисциплины и соблюдением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацию досуга и духовного роста, профилактики правонарушений с последующими мерами ( индивидуальная беседа, обсуждение в коллективе).		
3	Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, спортивных мероприятий.		
4	Коллективные посещения музеев, кинотеатров, исторических мест с последующим обсуждением в коллективе.		
5	Соревнования по неспециализированным видам спорта.		
<b>Наглядная агитация, средства массовой информации</b>			
1	Стенды отражающие, жизнь спортивной школы, спортивные события в городе, в регионе, в стране, в мире.		
2	Фотогалерея ведущих спортсменов спортивной школы.		
3	Специальный выпуск стенгазет, по поводу знаменательных событий в городе, в регионе, в стране. Событий в коллективе.		
4	Выпуск листовок- молний по результатам выступления обучающихся на спортивных соревнованиях.		

5	Информационные заметки , статьи в средства массовой информации о работе коллектива, о результатах выступления обучающихся на спортивных соревнованиях.
6	Поздравительные листки с днем рождения.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Минимально необходимый для реализации тренировочного процесса перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;

-спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

## 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория достижения и ретроспективный аспект : учеб. Пособие/ А.Г. Семенов – СПб. : Искусство России, 2009г.
2. Аванесян Г.М., Кеседжян М.А., Фармазян В.М. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной специализации. // Электроника и спорт-IX: Тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф./Таллин, 1-3 ноября 1988 г./ - М., 1988. - С. 118.
3. Игуменов В.М. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов: Автореф. дисс...канд.пед.наук.- М.,1971.-21 с.
4. Игуменов В.М. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов: Автореф. дисс...канд.пед.наук.- М.,2005.
5. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля /Аноян Ж.А., Бурякин Ф.Г., Кеседжян М.А., СССР// Авт. свид. СССР№1316019.-Б.И. 1990, №47.
6. Шапиро А.В., Полухин В.И. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля// Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. науч. тр. - М., 2014.