

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
« АРДАТОВСКАЯ ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
АРДАТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Принята на заседании педагогического  
совета  
Протокол  
от « 31 » и ю л я 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о.директора  
МБУДО « Ардатовская ДЮСШ»  
Н.Ю. Солдаткина  
« 31 » и ю л я 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Вольная борьба» (разноуровневая).**

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Составители:  
Н.В. Симонян – методист  
высшей квалификационной категории  
П.А. Иглин – тренер - преподаватель  
высшей квалификационной категории  
Е.Н. Бояркин - тренер – преподаватель  
первой квалификационной категории

г.Ардатов, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	4
Содержание программы	6
Планируемые результаты	23
Учебный план	26
Организационно – педагогические условия реализации программы	28
Методическое обеспечение программы	29
Механизм оценивания образовательных результатов	30
Информационное обеспечение реализации программы	33
Список литературы	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей в процессе обучения технике и тактике вольной борьбы с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

### **Актуальность программы**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания, а также новизна программы состоит в преемственности программы и разбивки её на уровни: стартовый уровень (1,2 год обучения), базовый уровень (3,4,5,6 год обучения) и продвинутый уровень (7 и 8 год обучения).

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что в группу зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься вольной борьбой, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности.

**Адресат программы.** Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» предназначена для детей в возрасте 8 - 18 лет.

Объем и срок освоения программы: 8 лет.

### **Форма обучения – очная**

Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями. Состав групп: 16-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Продолжительность программы исчисляется в академических часах. Программа делится на 3 уровня: стартовый, базовый и углубленный.

- Учебные занятия проводятся : на стартовом уровне 3 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).
- **На базовом уровне 3-го и 4 –го года обучения** 4 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).
- **На базовом уровне 5-го и 6 –го года обучения** 5 раз в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).
- **На продвинутом уровне 7-го и 8 –го года обучения** 6 раз в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.) или 4 раза по 3 часа (академический час – 45 мин.).

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебными занятиями.

## Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Программа предполагает реализацию процессов освоения материала на разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся объединения.

Уровни сложности:

- **«Стартовый уровень».** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
- **«Базовый уровень».** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
- **«Продвинутый уровень».** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках

содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** Формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий вольной борьбой.

### Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение знаний по виду спорта вольная борьба (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- обучение технике и тактике вольной борьбы;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях вольной борьбой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие основных физических качеств - силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений.
- формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- повышение резервных возможностей организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям вольной борьбой ;
- воспитание стремления к победе, достижению цели.

В результате реализации программы ожидается овладение обучающимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приёмов борьбы, повышение уровня развития физических качеств. Программа призвана подготовить обучающихся к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом.

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

- принцип реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения детей и подростков в различных видах конструктивной и личностно-образующей деятельности;
- принцип преемственности и непрерывности дополнительного образования, обеспечивающий возможность продолжения образовательных траекторий на всех возрастных этапах;
- принцип расширения социальной и академической мобильности детей и подростков через дополнительное образование;
- принцип свободы выбора обучающимися образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- принцип открытости дополнительного образования.

### Содержание программы.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся способами организации работы.

**Фронтальной формой** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого спортсмена, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

**Индивидуальная форма** организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение спортсменом одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Эта форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

**Групповая форма** организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия. Групповая форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: освоение техники вольной борьбы, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);

- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером -преподавателем технических приемов);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

### Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Год обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
«Стартовый уровень»	2	20	2	6
«Базовый уровень»	4	20	3,4	8,10
«Продвинутый уровень»	2	16	5	12

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, и требования по технико-тактической, физической подготовке

Год обучения	Возраст для зачисления	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю
<b>Стартовый уровень</b>				
1	8-10 лет	16-20	6	
2	8-11 лет	16-20	6	
<b>Базовый уровень</b>				
3	9-12 лет	16-20	8	
4	10-13 лет	16-20	8	
5	11-14 лет	16-20	10	
6	12-15 лет	16-20	10	
<b>Продвинутый уровень</b>				
7	13-16 лет	16	12	
8	14-18 лет	16	12	

### Содержание программы 1-2 -го года обучения (стартовый уровень)

№п/п	Раздел Программы	Содержание работы	
		Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	Раскрытие цели, задач и характерных особенностей программы, а	Беговая подготовка. Спортивные игры. Гимнастика. Акробатика. Силовая подготовка

		также создание обзорной общей картины предполагаемой деятельности. Инструктаж по технике безопасности жизнедеятельности	Эстафеты. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Развитие силовой выносливости.
2.	Специальная физическая подготовка.	Знакомство обучающихся с новыми понятиями	Изучение стойки борца. Переводы. Швунги Подсечки. Подвороты. Проход в ногу. Боковой захват ноги. Захват ноги голова снаружи. Обоюдный захват. Захват в крест. Партер. Переворот. Накат Растяжка. Бросок из стойки. Броски.
3.	Технико-тактическая подготовка.	Отработка и закрепление техник.	Перевод. Захват головы и руки. Перевод на себя. Швунг. Обоюдный захват. Проход на две ноги.
4	Контрольно-переводные испытания.	Проверка знаний и умений, приобретенных в течение учебного года	Контрольно-переводные испытания.

#### Теоретическая подготовка :

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и



спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.

### **Общая физическая подготовка.**

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

**Упражнения без предметов:** упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

**Плавание. Подвижные игры, эстафеты**

**Спортивные игры.**

**Специальная физическая подготовка.**

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

**Техническая подготовка.**

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя

захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

### **Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху. Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

### **Примерные комбинации приемов**

#### ***1. Перевод рывком за руку:***

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

#### ***2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:***

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

### **Содержание программы 3 -4 го года обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Раздел Программы	Содержание работы	
		Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	Раскрытие цели, задач и характерных особенностей программы, а также создание обзорной общей картины предполагаемой деятельности.	Беговая подготовка.
			Спортивные игры.
			Гимнастика.
			Акробатика.
			Силовая подготовка
			Эстафеты.
			Развитие выносливости.
			Развитие быстроты.

		Инструктаж по технике безопасности жизнедеятельности	Развитие силовой выносливости.
2.	Специальная физическая подготовка.	Знакомство обучающихся с новыми понятиями	Изучение стойки борца. Переводы. Швунги Подсечки. Подвороты. Проход в ногу. Боковой захват ноги. Захват ноги голова снаружи. Обоюдный захват. Захват в крест. Партер. Переворот. Накат. Растяжка. Броски из стойки.
3.	Технико-тактическая подготовка.	Отработка и закрепление техник.	Перевод. Захват головы и руки. Перевод на себя. Швунг. Обоюдный захват. Проход на две ноги.
4	Контрольно-переводные испытания.	Проверка знаний и умений, приобретенных в течение учебного года	Контрольно-переводные испытания.

#### *Теоретическая подготовка:*

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы

спортивных соревнований.

- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбой.
- Антидопинг.

### **Общая физическая подготовка.**

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

### **Техническая подготовка.**

#### **Приемы борьбы в партере:**

Перевероты борьбы скручиванием: перевероты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переверот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевероты забеганием: переверот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевероты перекатом: переверот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевероты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переверот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевероты накатом: переверот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

#### **Комбинации приемов.**

Переверот скручиванием захватом рук сбоку:

Переверот рычагом; переверот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переверот обратным захватом туловища; переверот захватом шеи и туловища снизу.

Переверот скручиванием захватом предплечья изнутри:

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

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

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

Переворот накатом захватом туловища:

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

### **Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

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

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

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

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

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

Защита.

Контрпиемы.

### **Примерные комбинации приемов:**

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

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

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

### **Участие в соревнованиях:**

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

### Содержание программы 5-6- го года обучения (базовый уровень)

№п/п	Раздел Программы	Содержание работы	
		Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	Раскрытие цели, задач и характерных особенностей программы, а также создание обзорной общей картины предполагаемой деятельности. Инструктаж по технике безопасности жизнедеятельности	Беговая подготовка.
			Спортивные игры.
			Гимнастика.
			Акробатика.
			Силовая подготовка
			Эстафеты.
			Развитие выносливости.
			Развитие быстроты.
2.	Специальная физическая подготовка.	Знакомство обучающихся с новыми понятиями	Совершенствование переводов.
			Перевод на себя, проход на две ноги.
			Перевод на себя, бросок через плечо.
			Перевод, сбивание соперника на ковер.
			Перевод с заходом сопернику за спину.
3.	Технико-тактическая подготовка.	Отработка и закрепление техник.	Перевод с заходом сопернику за спину.
			Сбивание соперника в партер
			Боковой бросок с прогибом
			Сбивание соперника вперед
			Обоюдный захват, Бросок через бедро.
4	Контрольно-переводные испытания.	Проверка знаний и умений, приобретенных в течение учебного года	Контрольно-переводные испытания.

#### *Теоретическая подготовка*

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбы.
- Антидопинг.

### **Общая физическая подготовка.**

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

### **Техническая подготовка.**

Приемы борьбы в партере.

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

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

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

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

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

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

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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



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

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

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

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

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

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

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

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

**Содержание программы 7-го года обучения (продвинутый уровень)**

№п/п	Раздел Программы	Содержание работы	
		Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	Раскрытие цели, задач и характерных особенностей программы, а также создание обзорной общей картины предполагаемой деятельности. Инструктаж по	Беговая подготовка.
			Спортивные игры.
			Гимнастика.
			Акробатика.
			Силовая подготовка
			Эстафеты.
			Развитие выносливости.

		технике безопасности жизнедеятельности	Развитие быстроты.
			Развитие силовой выносливости.
2.	Специальная физическая подготовка.	Знакомство обучающихся с новыми понятиями	Совершенствование швунгов
			Совершенствование подсечек
			Швунг с подседом на бросок мельницей
			Швунг с походом на две ноги и подъемом вверх.
			Швунг с захватом одноименной пятки соперника
			Швунг с подсечкой на правую ногу и на левую ногу.
3.	Технико-тактическая подготовка.	Отработка и закрепление техник	Захват головы сверху и руки снизу.
			Переворот соперника через голову с выходом на соперника сверху.
			Сбивание соперника на живот с переворотом за захваченную руку
4	Инструкторская и судейская практика	Изучение правил соревнования и частичная практика.	
5	Контрольно-переводные испытания.	Обобщение и закрепление полученных навыков, умений, знаний	Контрольно-переводные испытания.

### Содержание программы 8-го года обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Раздел Программы	Содержание работы	
		Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	Раскрытие цели, задач и характерных особенностей программы, а также создание обзорной общей картины предполагаемой деятельности. Инструктаж по технике безопасности жизнедеятельности	Беговая подготовка.
			Спортивные игры.
			Гимнастика.
			Акробатика.
			Силовая подготовка
			Эстафеты.
			Развитие выносливости.
			Развитие быстроты.
			Развитие силовой выносливости.
2.	Специальная физическая подготовка.	Знакомство обучающихся с новыми понятиями	Совершенствование обоюдного захвата, переход в захват крест
			Снятие одноименной рукой кисти соперника с переводом на живот.

			Обоюдный захват сбивание накрытием колена ладонью руки, поворот с подседом, бросок через плечо. С обоюдного захвата руки прогибом на мост бросок вертушкой. С обоюдного захвата подсечка с вращением в сторону захваченной руки
3.	Технико-тактическая подготовка.	Отработка и закрепление техник	Захват одной руки сверху второй подруку на плечо. Нырки под плечо с захватом стопы дальней ноги. Захват руки соперника двумя руками сбивание на живот и переворотом соперника с зашагиванием за голову. Захват руки соперника двумя руками, с соединения рук в замок бросок с прогибом через мост с вращением
4	Инструкторская и судейская практика	Изучение правил соревнования и частичная практика.	
5	Контрольно-переводные испытания.	Обобщение и закрепление полученных навыков, умений,	Контрольно-переводные испытания.
		знаний	

### *Теоретическая подготовка*

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях спортивной борьбы.
- Антидопинг.

### **Общая физическая подготовка.**

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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

### **Техническая подготовка.**

Приемы борьбы в партере.

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

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

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища;

переворот перекатом захватом туловища спереди;  
переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

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

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

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

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

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

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

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

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

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

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

прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

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

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

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

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

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

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

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

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

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

## Планируемые результаты

*Обучающиеся к концу 1-го года должны:*

*Знать:*

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

*Уметь:*

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

*Обучающиеся к концу 2-го года должны:*

*Знать:*

- принципы спортивных правил, виды травм, первая медицинская помощь;
- основные этапы по вольной борьбе;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- ведущую роль центральной нервной системы в деятельности организма.

*Должны уметь правильно выполнять следующие приемы борьбы в стойке:*

- Перевороты зацепом действием ног.
- Перевороты переходом без действия ног.
- Перевороты без действия ног.
- Перевороты действием ног.
- Перевороты «ножницами».
- Перевороты переходом от себя.
- Перевороты простым без действия ног.
- Броски прогибом.
- Броски наклоном.
- Броски через плечи.
- Сваливание (сбивание) действием ног.

*Обучающиеся к концу 3-го года должны:*

*Знать:*

- Технику безопасности при воздействии факторов в нем среды.
- Способы оказания первой медицинской помощи при обмороке, шоке, переломах.

- Волевые качества спортсменов, средства и методы воспитания волевых качеств.
- Приемы закаливания.
- Весь материал по тактической подготовке.

*Должны уметь:*

1. Переворот «сбивание к себе»:
  - с обвивом,
  - с зацепом,
  - ножницами,
  - переходом на себя.
2. Броски наклоном без действия ног
3. Броски наклоном с действием ног
4. Броски с поворотом спиной (через спиной)
5. Броски наклоном о действии ног:
  - подножки
  - обхваты
6. Броски через плечо «мельницы»
7. Передние боковые подножки
8. Передние подхваты
9. Сбивание действием ног

Также необходимо уметь вести схватки против двух, трех противников, принимать участие в двух или трех соревнованиях.

*Обучающиеся к концу 4-го года должны:*

*Знать:*

- Технику безопасности при воздействии факторов в нем среды.
- Способы оказания первой медицинской помощи при обмороке, шоке, переломах.
- Волевые качества спортсменов, средства и методы воспитания волевых качеств.
- Приемы закаливания.
- Весь материал по тактической подготовке.

*Должны уметь:*

1. Переворот сбивание к себе:
  - с обвивом,
  - с зацепом ,
  - ножницами,
  - переходом на себя.
2. Броски наклоном без действия ног
3. Броски наклоном с действием ног
4. Броски с поворотом спиной (через спиной)
5. Броски наклоном о действии ног:
  - подножки
  - обхваты



6. Броски через плечо «мельницы»
7. Передние боковые подножки
8. Передние подхваты
9. Сбивание действием ног

Также необходимо уметь вести схватки против двух, трех противников, принимать участие в двух или трех соревнованиях. Получить навыки судейской и инструкторской практики.

*Обучающиеся к концу 5-6 го года должны:*

*Знать:*

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

*Уметь:*

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

*У обучающихся должны быть сформированы:*

- навыки ведения схватки;
- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом;
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

Также необходимо уметь вести схватки против двух, трех противников, принимать участие в шести соревнованиях. Получить навыки судейской и инструкторской практики.

*Обучающиеся к концу 7-го, 8-го года должны:*

*Знать:*

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

*Уметь:*

- перевод с переходом на проходы в ноги;
- перевод с переходом на бросок через плечо;
- перевод с захватом на спину сбиванием на ковёр;
- боковой захват левой, правой ноги;
- посадки с захватом ноги левой, правой;
- бросок прогибом с захватом ноги и туловища;
- поднятие соперника вверх с захватом одной ноги;
- проход на две ноги, сбивание на ковёр;
- проход на две ноги, поднять вверх;

- бросок с плеча с захватом ноги и туловища;
- бросок с плеча с захватом руки сзади и ноги;
- бросок с плеча с захватом руки и ноги (мельницей).

Также необходимо уметь вести схватки против двух, трех противников, принимать участие в десяти соревнованиях. Получить навыки судейской и инструкторской практики.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены, по этапам и годам обучения, объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, средства многолетней подготовки юных борцов. Составление учебного плана основывается на принципах планирования подготовки юных борцов, специфических особенностях борьбы, задач уровней подготовки, необходимости достижения на каждом из них модельных значений технико-тактической и физической подготовленности, реальные объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочный график рассчитан на 46 учебно-тренировочных недель.

**Учебный план**  
Отделения «Вольная борьба» МБУДО «Ардатовская ДЮСШ»

[illegible]

## Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вольная борьба» обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания Программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее виду спорта.
- применение современных педагогических технологий.

### Кадровое обеспечение реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию программы соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

### Материально-техническое обеспечение

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Шведская стенка	штук	6
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Перекладина переносная	штук	6
10.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

20.	Стенка гимнастическая	штук	8	
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1	
22.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1	

### Методическое обеспечение программы

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по обще принятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материально-технической базы.

Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - квалификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по единоборствам занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с

использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах стартового уровня подготовки проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию юные спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее одного года.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по единоборствам следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Реализация программы достигается через использование инновационных

***педагогических технологий:***

- Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.
- В основу игровых технологий положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.
- Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми;

– здоровьесберегающая технология – нагрузка в соответствии с возрастными возможностями ребенка, чередование видов деятельности, наличие эмоциональных разрядок.

### Механизм оценивания образовательных результатов

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№ п/п	Контроль ные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		24-41кг					42-60кг					Свыше 60кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1	6.0	5.8	5.7	5.6	5.5
2	Бег 60м (с)	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2
3	Подтягивание на перекладине (раз)	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	1	2	3	5	7
4	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
5	Сгибание туловища лёжа на спине (раз за 30сек)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
6	Лазание по канату 4м (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	0,5	1	2	3	4
7	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	140	150	160	170	180	140	150	160	170	180
8	Бросок набивного мяча (3кг) (м)	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5
9	Бег на 800м (мин, с)	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00
10	Челночный бег 3x10 (с)	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3
11	10 кувырков вперёд (с)	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4	19.0	18.6	18.2	17.8	17.4
12	Забегание на мосту 10 раз (с)	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	21.0	20.0	19.0	18.0	17.0	27.0	26.0	25.0	24.0	23.0

13	Перевоороты на мосту 10 раз (с)	35. 0	33. 0	31. 0	29. 0	27. 0	36. 0	34. 0	32. 0	30. 0	28. 0	40. 0	38. 0	36. 0	34. 0	32. 0
----	---------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

**Диагностическая карта**  
**«Оценка уровня воспитанности обучающихся»**

№ п/п	ФИО обучающегося	Качества личности							Общий балл
		Трудолюбие, терпение	Добросовестность, умение доводить начатое дело до конца	Взаимовыручка	Ответственность, сознательность, дисциплинированность	Коммуникабельность, активность	Честность	Доброжелательность	

Баллы	Критерии оценки	Кол-во баллов	Уровни	Количество воспитанников
4 балла	Качество проявляется	22-28	продвинутый уровень	
3 балла	Качество больше проявляется, чем не проявляется	15-21	базовый уровень	
2 балла	Качество не проявляется	14	стартовый уровень	

Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом и заносятся в протокол (бланк ниже), чтобы можно было определить отнесенность обучающихся к одному из трех уровней результативности: **высокий, средний, низкий.**



## **Информационное обеспечение реализации программы**

Материалы сайтов:

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
- Департамент физической культуры и спорта города Москвы <http://sport.mos.ru>
- Международный олимпийский комитет <http://olympic.org>
- Международный портал <http://fsnews.ru/>
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Олимпийский комитет России <http://.roc.ru/>
- Отдел образования города Калининград <http://osdusshor.ru/>
- <http://posobie.info/> единоборства для детей
- <http://razvitoi.ru/> растём и развиваемся
- <http://www.molnet.ru/> борьба: чем отличается от других единоборств
- <http://detivsporte.ru/> дети и спорт
- <http://wrestlingua.com/> борцовский интернет журнал

### **Список литературы . Нормативно – правовые документы.**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Литература для педагога.**

1. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие. -М.: МПСИ, 2006.- 312с.
2. Игуменов В.М. Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. Воспитания пед. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ Под ред. Н.М Галковского. – М.: ФУчеб. Заведений. – м.: Просвещение, 1993.- 240 с.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2025 г. [Википедия].
4. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Загrevская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15. [Электронный ресурс].[http:// scienceforum.ru](http://scienceforum.ru)
5. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213с.
6. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2009- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>
7. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960-484с.
8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК./ Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС,

1978-424с.

9. Спортивная борьба: Учебное пособие для техн. и инст. физ. культ./ Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144с.

**Литература и интернет-ресурсы для обучающихся и родителей**

1. <http://posobie.info/> единоборства для детей
2. <http://razvito.ru/> растём и развиваемся
3. <http://www.molnet.ru/> борьба: чем отличается от других единоборств
4. <http://detivsport.ru/> дети и спорт