

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации
Сургутского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «Спортивная школа № 2»
Сургутского района
_____ М.Р. Пухаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
Дисциплина «Вольная борьба»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	А.Ф. Мамедов

Сургутский район, г.п.Белый Яр
2025г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы	7
1.2 Учебно-тренировочный план	8
1.3 Календарный учебно-тематический план по спортивной (вольной) борьбе для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4 Календарно-тематическое планирование	12
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
2.1 Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах	14
2.2 Общая физическая подготовка	15
2.3 Специальная физическая подготовка	16
2.4 Теоретическая подготовка	17
2.5 Техничко-тактическая подготовка	18
2.6 Психологическая подготовка	21
2.7 Воспитательная работа	22
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
4 Требования к материально-техническим условиям реализации программы	23
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной (вольной) борьбе имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 N 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Спортивная (вольная) борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В спортивной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Спортивная борьба способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Спортивная борьба формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Основная направленность программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в:

- улучшении физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, обучающихся спортивной борьбой;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального

благополучия ребенка.

Цель программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития вольной борьбы как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях вольной борьбой;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Изучить основные способы передвижений, стойки, специальные упражнения вольной борьбы;
5. Изучить основы техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
6. Изучить и освоить упражнения, укрепляющие здоровье;

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по спортивной борьбе является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической,

технической и теоретической подготовке.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль спортивной (вольной) борьбы, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия вольной борьбой. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих **знаний:**

- основные теоретические понятия спортивной борьбы;
- историю возникновения спортивной борьбы;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники спортивной борьбы;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

умений:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по спортивной борьбе.
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 15 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно–спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

Объем и сроки.

Данная программа рассчитана до трех лет обучения.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней) может быть

организована внеаудиторная самостоятельная работа с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры приемов схваток, контрольные схватки.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме учебно-тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения спортивной борьбы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность учебно-тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки –

спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети 6-17 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом, и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель. Основным принципом построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно - оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-15	15	25	4,5	162	6	216	Выполнение нормативов по ОФП

1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном

этапе подготовки.

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Общая физическая подготовка	61	99	11	11	10	11	12	12	11	11	10
2	Специальная физическая подготовка	20	32	3	4	4	4	3	3	4	4	3
3	Техническая подготовка	6	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Выполнение контрольных нормативов	2	3	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Общий объем учебной нагрузки (час)		100	162	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Часов в неделю		4,5										

**Учебно-тренировочный план
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Общая физическая подготовка	61	132	13	14	14	15	17	17	14	15	13
2	Специальная физическая подготовка	20	43	5	5	5	5	4	4	5	5	5
3	Техническая подготовка	6	13	1	2	2	2	1	1	2	1	1
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	11	24	3	3	3	2	2	2	3	3	3

	подготовка											
5	Выполнение контрольных нормативов	2	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Общий объем учебной нагрузки (час)		100	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Часов в неделю		6										

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

**1.3.Календарный учебно-тематический план по спортивной (вольной) борьбе
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 4

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	99	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	
Специальная физическая подготовка	32		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Техническая подготовка	10				1				1	1			1			1				1				1			1				1			1			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	1		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1			
Выполнение контрольных нормативов	3	0,5	0,5																															0,5	1,5		
ВСЕГО часов	162	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		
		18				18				18				18				18				18				18				18							

**Календарный учебно-тематический план по спортивной (вольной) борьбе
для спортивно-оздоровительной группы
(объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	132	4	5	4	4	4	4	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	3,5	3,5	2,5	4,5	4	5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	2,5	3,5	3,5	4,5	2,5	3,5	4	5	2,5	1,5
Специальная физическая подготовка	43	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
Техническая подготовка	13							0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	1		1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1		1	1	1		1	1
Выполнение контрольных нормативов	4								1												1																2
ВСЕГО часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
		24				24				24				24				24				24				24				24				24			

1.4.Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица №6

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	2
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	10
	Упражнения для развития мышц ног	10
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	10
	Упражнения в равновесии	10
	Акробатика	10
	Лёгкая атлетика	8
	Подвижные игры	8
	Спортивные игры	8
	Эстафеты	6
	Всего	99
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	Акробатические упражнения	5
	Упражнения в самостраховке	2
	Упражнения на мосту	3
	Имитационные упражнения	3
	Упражнения с партнером	3
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры в касания	3
	Игры с опережением и борьбой	3
	Игры за сохранение равновесия	3
	Игры с прорывом через строй	3
	Всего	32
Техническая подготовка	Основные положения в борьбе	1
	Элементы маневрирования	1
	Приемы борьбы в партере	1
	Перевороты скручиванием	1
	Перевороты забеганием	1
	Перевороты перекатом	1
	Перевороты накатом, перевод рывком	1
	Борьба в стойке	1
	Сваливание сбиванием, бросок поворотом	1
	Проведение соревнований	1
	Всего	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2
	Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1
	Краткие сведения о строении и функциях	2

	организма	
	Общие понятия о гигиене.	2
	Основы техники безопасности.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	2
	Оборудование и инвентарь.	1
	Общие понятия о технике борца	2
	Правила соревнований по спортивной борьбе	1
	Всего	18
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	1
	Сдача нормативов	2
	Всего	3

**Календарно-тематическое планирование
(объём – 216 часа)**

Таблица №8

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте.	1
	Строевые упражнения	6
	Общеразвивающие упражнения	22
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	12
	Упражнения для развития мышц ног	12
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	12
	Упражнения в равновесии	12
	Акробатика	12
	Лёгкая атлетика	10
	Подвижные игры	10
	Спортивные игры	16
	Эстафеты	6
	Всего	132
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	2
	Акробатические упражнения	6
	Упражнения в самостраховке	3
	Упражнения на мосту	4
	Имитационные упражнения	4
	Упражнения с партнером	4
	Специализированные игровые комплексы	4
	Игры в касания	4
	Игры с опережением и борьбой	4
	Игры за сохранение равновесия	4
	Игры с прорывом через строй	4
	Всего	43
Техническая подготовка	Основные положения в борьбе	1

	Элементы маневрирования	1
	Приемы борьбы в партере	2
	Перевороты скручиванием	1
	Перевороты забеганием	1
	Перевороты перекатом	1
	Перевороты накатом, перевод рывком	1
	Борьба в стойке	2
	Сваливание сбиванием, бросок поворотом	1
	Проведение соревнований	2
	Всего	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой	2
	Краткий обзор развития спортивной борьбы	2
	Краткие сведения о строении и функциях организма	2
	Общие понятия о гигиене	3
	Основы техники безопасности	3
	Врачебный контроль и самоконтроль	1
	Воспитательное значение обучения	2
	Морально-волевая подготовка	2
	Оборудование и инвентарь	1
	Общие понятия о технике борца	3
	Правила соревнований по спортивной борьбе	2
	Всего	24
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний	2
	Сдача нормативов	2
	Всего	4

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1.Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В

данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

2.2.Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

1. Строевые и общеразвивающие упражнения:
 - команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» и др.;
 - повороты на месте: направо, налево, кругом;
 - передвижения шагом, бегом и их варианты.
 2. Стретчинг:
 - ознакомление с зонами растяжения;
 - упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.
 - упражнения для спины, плеч и рук.
 - упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.
 3. Упражнения с партнером:
 - упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, на мосту и др.;
 - упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег и др.;
 - упражнения для развития гибкости с помощью партнера;
 - упражнения для развития ловкости с партнером.
 4. Упражнения на гимнастических снарядах:
 - на перекладине подтягивание, размахивание, соскоки.
- Нагимнастической стенке:
- лазание с помощью ног, без ног;

- прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами;
 - соскоки с различных высот.
5. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.):
- выполнять на месте, в движении: ловить, бросать, вращать, удары помячу ногой, рукой и др.
6. Акробатические упражнения:
- стойки,
 - «седы»,
 - прыжки, кувырки и их варианты.
7. Спортивные и подвижные игры: (футбол, «бой всадников» и др.)

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годичного учебно-тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера-преподавателя или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

2.3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения:
 - кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке,
 - длинный кувырок с прыжка,
 - кувырки через левое и правое плечо комбинации кувырков,
 - кувырки спиной вперёд,
 - кувырки через препятствия, перевороты боком.
2. Упражнения для укрепления мышц шеи:
 - наклоны головы вперёд с упором в подбородок,
 - наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке,
 - движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук,
 - движения вперёд-назад, в стороны.
3. Упражнение на борцовском мосту:
 - вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнера,
 - накаты вперёд - назад на борцовском мосту,
 - забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.
4. Упражнения в самостраховке:
 - перекаты в группировке на спине,
 - падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа,
 - кувырок вперед через правое и левое плечо,
 - падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.
5. Имитационные упражнения:
 - имитация оценочных действий и приёмов без партнёра,
 - имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.
6. Упражнения с партнёром:

- переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу,
- круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра,
- кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

2.4. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе

Таблица № 9

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы.	История возникновения спортивной борьбы. Сведения о развитии спортивной борьбы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	2

4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в СШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма борца	1
10	Общие понятия о технике борца	Правила соревнований. Технический арсенал борца: броски, приёмы, удержания. Терминология борца. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	2

2.5. Техничко-тактическая подготовка.

Основные положения в борьбе

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

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом нарычаг).

Стойка.

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

- бросок подворотом захватом за руку; бросок наклоном с различными захватами;
- сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; сваливание скручиванием;
- перевод в партер нырком;
- бросок (перевод) вращением;
- броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания

Таблица № 10

№		Место касания		Способы касания	
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, предел - 10 секунд), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м;
- в соревнованиях участвуют все ученики;
- количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади;

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.

- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных и, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает участник, вынудивший соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказавшийся сзади за его спиной, сбивший на колени либо положивший соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку; перетягивание каната. **Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.п.)** для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.6. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

2.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно

спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

План воспитательной работы.

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 11

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества. Веселые старты	февраль
7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- основное оборудование и инвентарь (табл.12).

Таблица № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
2.	Весы	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
5.	Манекены тренировочные для борьбы	штук	1
6.	Маты гимнастические	штук	18

7.	Мяч набивной (медицинболы) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	12
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	8

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндияшвили, Г.М.Грузных, А.П.Купцов.- М.: Советский спорт, 2009

2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

4.О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

5. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.

6. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.

7. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

8. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

9. Основы методики обучения в спортивной борьбе.М,1986.36с. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный

4. Всероссийская федерация <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный