

**Содержание:**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………  
2. Учебный план ………………………………………………………………………..

3. Содержание программы …………………………………………………………….

4. Система контроля и зачетные требования…………………………………………

5. Материально- техническое обеспечение…………………………………………...

6. Список литературы ………………………………………………………………….

7. Приложения №1 (рабочая программа)

8. Приложение № 2 (рабочая программа)

**1.Пояснительная записка**

Вольная борьба это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и много другое. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-

спортивной направленности «Юный борец» разработана на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 13.07.2021 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020. №28;
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №1125 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 №645 «Утверждение особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Устав МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ДЮСШ;
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ДЮСШ.

**Актуальность**

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровье сберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения. Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение здоровье сберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

**Практическая значимость**

**Направленность программы**

по содержанию - физкультурно-спортивная,

по функциональному предназначению - учебно-познавательная,

по форме организации - групповая, индивид

по времени реализации - длительной подготовки (5 лет).

**Отличительные особенности данной программы**

**Формы и методы педагогического взаимодействия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

Особенности обучения элементам по вольной борьбе. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали

**Новизна**

**Цели и задачи программы**

**Основная цель программы**  - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой

**Основные  задачи:**

**1.Образовательные:**

* совершенствование техники выполнения физических упражнений;
* изучение технических приемов;

**2.** **Воспитательные:**

* воспитание устойчивого интереса учащихся к обучению;
* воспитание воли, дисциплины и трудовых навыков;
* воспитание нравственных, морально-волевых и эстетических качеств

**3. Развивающие:**

* развитие способностей каждого учащегося в активном тренировочном процессе,
* развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;

**4. Оздоровительные:**сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

* Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 5 лет обучения. Возраст обучающихся 7-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.
* Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.
* В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей.
* Запись в отделение вольной борьбы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.
* В спортивно-оздоровительные группы по вольной борьбе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данному виду спорта, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня.
* Группы комплектуются из числа обучающихся   мужского пола младшего среднего и старшего школьного возраста (7-17 лет)

В *табл. 1*  приводится рекомендованный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Режим учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество  учебных часов в неделю | Требования  по физической и технической подготовке на конец года |
| 1 | 7-9 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 8-11 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 3 | 12-13 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 4 | 14-15 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |
| 5 | 16-17 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП,СФП и технической подготовке |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234ч. (для одной группы) |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю***  ***(на одну группу)*** | Количество часов в неделю 6ч. |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 40 минут.  После 40 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. |

**2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

СОГ- 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 118 | 6 | 116 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 83 | 4 | 79 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  |  | | Тестирование, промежуточная аттестация |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Текущий контроль |
| **ИТОГО:** | | 234 | 16 | | 218 |  |

**СОГ – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 112 | 6 | 110 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 89 | 4 | 79 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  |  | | Тестирование, промежуточная аттестация |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |  |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование, текущий контроль |  | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Текущий контроль |  | Текущий контроль |
| **ИТОГО:** | | 234 | 16 | | 218 |  |

**СГ 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 188 | 6 | 106 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 93 | 4 | 89 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  |  | | Тестирование, промежуточная аттестация |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Текущий контроль |
| **ИТОГО:** | | 234 | 16 | | 218 |  |

**СОГ 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 118 | 6 | 116 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 83 | 4 | 79 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  |  | | Тестирование, промежуточная аттестация |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Текущий контроль |
| **ИТОГО:** | | 234 | 16 | | 218 |  |

**СОГ 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 118 | 6 | 116 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 83 | 4 | 79 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 2 | 23 | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5. | Контрольные нормативы | 4 |  |  | | Тестирование, промежуточная аттестация |
| 6. | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | по календарному плану спортивно-массовых мероприятий | | | |  |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | в процессе занятий в сетке часов | | | | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 8. | Психологическая подготовка | в процессе занятий в сетке часов | | | | Текущий контроль |
| **ИТОГО:** | | 234 | 16 | | 218 |  |

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивная подготовка в вольной борьбе – круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, психологическую, технико-тактическая.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину,  высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

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

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра  и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой;ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены;  выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

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

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же  в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастический стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы:

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

***1. Освоение элементов техники и тактики.***

Основные положения в борьбе

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

Защита от захвата ног –  из различных стоек отбрасывание ног.

***2. Техника вольной борьбы.***

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый –

в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

***3. Тренировочные задания***

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

***Примерные темы***

*1. Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

*2. Значение физических упражнений.*Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

*3. Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.  Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

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

*5. История  развития вольной борьбы за рубежом и в России.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

*6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*7. Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.  Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она  включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

-  формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;

-  развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство  
ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям  вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает  как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время учебно-тренировочных занятий  и соревнований.

На  спортивно-оздоровительном  этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки учащегося.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

**4.Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-* это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-* объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы.

Основными формами контроля  являются:

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности учащихся  является промежуточная аттестация на базе МБУ ДО ОЦ (с и т).

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

- выявление на основе анализа необходимости корректировки общеразвивающей программы по вольной борьбе;

- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  и СФП для Спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | 8 | 9 | | 10 | | 11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | | 16 | 17 | |
| Бег на 30 м (не более, с) | 7,0 | | 6,6 | 6,2 | | 5,8 | | 5,7 | 5,6 | 5,5 | | 5,4 | 5,2 | | 5,0 | 4,8 | |
| Челночный бег 3х10 м  (не более, с) | 10,2 | | 9,7 | 9,3 | | 9,0 | | 8,8 | 8,6 | 8,4 | | 8,2 | 8,0 | | 7,8 | 7,6 | |
| Подтягивание на перекладине (не менее, раз) | - | | - | 1 | | 2 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | 8 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз) | 3 | | 7 | 10 | | 15 | | 16 | 17 | 18 | | 20 | 22 | | 24 | 26 | |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз) | 6 | | 6 | 8 | | 8 | | 12 | 15 | 18 | | 20 | 24 | | 27 | 30 | |
| Прыжок в длину с места  (не менее, см) | 120 | | 130 | 140 | | 150 | | 160 | 165 | 170 | | 175 | 180 | | 185 | 190 | |
| Отброс ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги) за 10 с (раз) | | 12 | 10 | | 10 | 9 | 7 | | 7 | | 7 | 6 | | 6 | 5 | | 5 |
| Забегание на мосту (3-влево,3-вправо) (с) | | 30 | 25 | | 23 | 21 | 19 | | 19 | | 17 | 17 | | 15 | 15 | | 15 |
| Забегание на мосту (кол.раз.) | | 5 | 5 | | 5 | 7 | 7 | | 7 | | 10 | 10 | | 12 | 15 | | 15 |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

**Первый год обучения:**

-история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-требования техники безопасности при занятиях избранным спортом

**Второго года обучения :**

- краткий обзор развития вольной борьбы в России;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- основы спортивной подготовки;

- техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса;

**Третьего года обучения:**

- основы спортивного питания;

-страховка и самостраховка во время тренировочного процесса;

- влияние физических упражнении на организм занимающихся

**Четвёртого года обучения:**

- гигиена спортсмена и средства закаливания;

- правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий

- функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе;

- понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

**Пятого года обучения:**

- значение витаминов и минеральных солей, их нормы;

- режим питания, регулирование веса спортсмена;

- профилактика вредных привычек;

-самоподготовка

***в области общей и специальной физической подготовки:***  
**Первый год обучения**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба

-укрепления здоровье спортсменов

-всестороннее развитие физических качеств

**Второго года обучения**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

**Третьего года обучения:**  
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;  
- формирование спортивной мотивации;  
- укрепление здоровья спортсменов

**Четвёртого года обучения**:  
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической п- сохранение здоровья спортсменов.

**Пятого года обучения:**  
- достижение высоких спортивных результатов;  
- повышение стабильности высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

**5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал;

- тренажерный зал;

- раздевалки и душевые для учащихся и тренеров-преподавателей.

Перечень оборудования и экипировки включает в себя :

-ковер борцовский;

- маты гимнастические;

- канат;

-гантели, гири, штанга, скакалки;

-манекен борцовский;

-шведская стенка;

- весы электронные медицинские;

-мячи;

-трико борцовское и борцовки.

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

**6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.

4.Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Минобр науки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.

10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.

11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.